

無料

北浜南部の《後期》市民スクール

②

ウェーブリング & ルーシーダットン 講座

ストレッチ & タイ式整体 !



◆◆ 北浜南部協働センター
☎585-0510

ストレッチ & タイ式ヨガ 心と体のセルフケア !!

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人 募集人数 各コースとも 10人

【開催日程】 ● ウェーブリング (ストレッチ) ➡ 9/5(土) ~ 9/26(土) 全4回
● ルーシーダットン (ヨガ整体) ➡ 10/3(土) ~ 10/24(土) 全4回

【講師】 山村 利枝子 先生

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオルほか ※裏面 日程等をご覧ください。

【申込期間】 7/17(金) ~ 7/31(金)

【方 法】 1 協働センター窓口から申込み ※受付時間 日祝を除く 8:30~17:15
下部「申込書」を提出してください。

2 協働センターHP から申込み

専用フォームに入力し送信ください。 ※送信後の受付番号をお控えください。

※ ご注意 両方には申し込めません。申込者多数の場合は抽選になります。

【当選発表】 8/12(水) ~ 8/19(水) 当選者の受付番号を協働センター内、HP 上に掲示します。

協働センターから当選の連絡は行いませんが電話での問合せには対応します。

《重 要》 協働センターから当選者(受講者)様へ開催案内(通知)は行いません。
裏面の日程、持ち物を確認し、各初日(第1回)に直接ご来館ください。

HP 申込みと当選の確認はこちらから



令和8年度 《後期》市民スクール 申込書

② ウェーブリング & ルーシーダットン 講座

令和8年 7 月 日

ご希望	☐ ウェーブリング ☐ ルーシーダットン ※どちらかにレ点してください。	受付番号	
ご住所	浜松市		
お名前			
年齢	☐ ~40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代~		
電話	(053) — — —		

ウェーブリング&ルーシーダットン 講座 日程表

●開催時間：10：30～11：30（1h/回）

●場所：和室

回	月 日	講 座 内 容
ウェーブリング	第1回	「ウェーブリング コース」 ※器具(リング)を使ったストレッチ 肩こり・腰痛緩和、姿勢矯正、ダイエット ●首のストレッチ ●肩のストレッチ ●腰のストレッチ
	第2回	
	第3回	
	第4回	
ルーシーダットン	第1回	「ルーシーダットン コース」 ※タイ式自己整体法 柔軟性、血行促進、体調管理 ●からだを延ばす ●からだを曲げる ●呼吸法
	第2回	
	第3回	
	第4回	
持 ち 物		運動のできる服装(ジーンズ不可)、ヨガマット又はバスタオル、 フェイスタオル、 水分補給飲料(自販機なし) ※ウェーブリング、ヨガマット ⇨貸出し

※ 各開催日について事前の開催通知は行いません。 日程、持ち物等、ご確認の上、来館ください。

※ 災害、気象状況その他の都合により、講座の中止や日程の変更をすることがあります。

令和8年度 後期 市民スクール 《受付番号票》

講座名：② ウェーブリング&ルーシーダットン 講座

※どちらかに ☑ ～ ストレッチ & タイ式ヨガ !! ～

受付番号

申 込 者

- ☐ウェーブリング
☐ルーシーダットン

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL 053-585-0510

リラックス リラックス!
 しなやかに 心と体
 ストレス 解消!!
 いかがでしょうか💕

