

令和6年度 前期市民スクール

～自分で調整できるヨガ～

セルフケア&ヨガ講座



◎ 骨格を整え、リンパの流れを良くする
セルフケア・セルフマッサージをします。

☆ 開催日 6月22日 から 10月26日 第4土曜日 全5回

☆ 時間 13:30 ~ 15:30

☆ 会場 中瀬協働センター（浜名区中瀬 3501-1） 2階 和室

☆ 定員 12人（先着順ではありません）

*申込者数が定員より多い場合は、申込期間終了後に抽選となります。

☆ 学習内容 裏面のとおりに（内容は、変更になることがあります）

☆ 費用 無料

☆ 講師 丹原 尚美 先生（mahina makana）

☆ 持ち物等 ヨガマット、ブランケット（どちらもバスタオルで代用可）

フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給用の飲み物



~~~~~  
☆ 申込期間 4月12日(金)～4月19日(金) 8:30 ~ 17:15

(4月14日(日)は除く)

☆ 申込方法 ①中瀬協働センター窓口で直接申込み

②ホームページから申込み

☆ 当選発表期間

5月7日(火)～5月15日(水) 8:30 ~ 17:15 (5月12日(日)は除く)

\*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせ確認をお願いします。 (当選者の方は、受講する旨を必ず中瀬協働センターに連絡してください。)

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245



| 回 | 月 日    | 学 習 内 容                                                                                                                                                       |
|---|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 6月22日  | <p><b>「お顔と首こり解消」</b><br/>           ～蒸気浴を取り入れて、ぷるぷるお肌ケア&amp;お顔の骨格筋を整えて、お首回りを緩めるストレッチヨガ～<br/>           ※ドライハーブを使用します。<br/>           (ご希望でない方は、お湯のみで行います)</p> |
| 2 | 7月27日  | <p><b>「腰回りと安定力」</b><br/>           ～椅子を使った骨盤調整で、下半身が安定するヨガ。<br/>           大切なクラウディング感覚を取り入れたヨガ。～</p>                                                         |
| 3 | 8月24日  | <p><b>「頭と呼吸法」</b><br/>           ～ローズマリーと枇杷のすっきりセルフマッサージと<br/>           深まるリラックス呼吸法を取り入れたヨガ。～</p>                                                            |
| 4 | 9月28日  | <p><b>「手と肩甲骨周り」</b><br/>           ～こころ和らぐハンドセルフケアと深まるリラックス呼吸法を取り入れたヨガ～</p>                                                                                   |
| 5 | 10月26日 | <p><b>「リンパ巡りと心地良さ」</b><br/>           ～身体の巡りを生き活きと温かく、環境が良くなる小豆ピローを使ったケア方法と身体の内側から温まるヨガ～</p>                                                                  |

※講座風景を撮影し、HP等で公開することを了承し申し込みます。