

令和7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 2

◎ 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14日 から 10月11日 第2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 15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（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10日(木)～4月19日(土) 8:30 ～17:15  
(4月13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

中瀬協働  
センター  
からのお知らせ



☆ 当選発表期間 5月2日(金)～5月10日(土) 8:30 ～17:15

\*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（5/3～6は除く）。

☆ 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14日  | <p><b>「こころと顔(表情筋)はつながっている」</b></p> <p>～全身でリラックスを体感し、<br/>蒸気浴で顔のヨガとセルフケア～<br/>(ご自宅でできるとっておきの美容法)を行います。</p>                   |
| 2 | 7月12日  | <p><b>「お顔は理想の状態に持っていくことができる」</b></p> <p>～表情筋をひとつずつゆるめるフェイシャルヨガと、いきいき輝きだすフェイシャルマッサージ法～を行います。</p>                             |
| 3 | 8月9日   | <p><b>「むくみを取り除いて、リンパ巡りだす心地良さ」</b></p> <p>～鎖骨から首回り、デコルテ、お顔、頭部まで・・・<br/>毎日の小さなリンパケアですっきりと小顔に～を行います。</p>                       |
| 4 | 9月13日  | <p><b>「椅子を使ってできるすっきり伸び伸び自己整体」</b></p> <p>～正座や足組み、あぐら座をしなくても、ご自宅の椅子やデスクを使って事務作業の合間にできるヨガをお伝えします～</p>                         |
| 5 | 10月11日 | <p><b>「呼吸が深まる姿勢と自分でできる骨盤調整」</b></p> <p>～呼吸と骨格筋、こころと身体はつながっています～<br/>どんな時もリラックスし穏やかで前向きになれる呼吸法、アプローチと骨盤調整ですっきりとお身体を整えます。</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。