

● 北部市民センター ●

〒448-0007 刈谷市東境町住吉78-2 TEL36-7171

		1		2		3	
講座名		色を楽しむ水彩画		楽しく体操とストレッチ		ヨーガセラピーでストレスケア	
曜日		水 曜日		木 曜日		金 曜日	
時間		10時00分 ~ 12時00分		13時30分 ~ 15時00分		10時00分 ~ 11時30分	
場所		実習室		大集会室		大集会室	
期間		10月11日 ~ 11月29日		10月12日 ~ 12月7日		10月13日 ~ 12月8日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般		一般		一般(女性)	
定員		10 人		15 人		15 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		1,800 円		無料		無料	
講座の概要		にじみやぼかして色を楽しみ基本のデッサン力を養いコラージュやマスクングなどの技法を用い表現豊かな作品を学びましょう。		簡単なストレッチや筋トレで体を動かし元気な毎日を過ごせるような体づくりをしましょう。		ストレスフルな日常から離れ、心身を健やかに導く癒しの時間を過ごしましょう。	
学習プログラム	1	10月11日	絵の具と紙と色のこと (三原色でにじみとぼかし)	10月12日	正しい姿勢のチェック	10月13日	〈座学〉 ストレスマネジメントとしての ヨーガセラピー
	2	10月18日	デッサン (丸いもの)	10月19日	健康は歪みのない身体から	10月20日	シンプルな体操で筋トレ、 体カアップ
	3	10月25日	デッサン (四角いもの)	10月26日	基礎代謝を上げるコツ	10月27日	心肺機能と柔軟性を 高めよう①
	4	11月1日	デッサン (花)	11月2日	大切に必要な筋肉のつけ方	11月10日	心肺機能と柔軟性を 高めよう②
	5	11月8日	ボールペンで描く	11月9日	余分な脂肪はどう落とす	11月17日	呼吸法を学ぼう
	6	11月15日	コラージュ	11月16日	おしりやおなかの シェイプアップ	11月24日	瞑想法を学ぼう
	7	11月22日	風景を描く	11月30日	体幹部を意識しましょう	12月1日	心と体のリラックス①
	8	11月29日	自由作品	12月7日	リラクゼーションの必要性	12月8日	心と体のリラックス②
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		画家 栗山 富美子		ラジオ体操指導員 山中 佐百合		インド政府認定 プロフェッショナルヨーガ教師資格取得、 (一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 田邊 真紀子	