

● 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		日曜日 朝のヨーガセラピー		かんたんダンスと セルフメンテナンス		生活に役立つ実用書道	
曜日		日 曜日		水 曜日		金 曜日	
時間		10時00分 ~ 11時30分		13時30分 ~ 15時00分		13時30分 ~ 15時00分	
場所		大集会室		大集会室		実習室	
期間		10月10日 ~ 12月5日		10月13日 ~ 12月1日		10月15日 ~ 1月28日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		10 人		10 人		10 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		無料		無料		1,000 円	
講座の概要		ストレスフルな日常から離れ、リラックス&リフレッシュする時間を過ごしてみませんか。		音楽に合わせて身体を動かし頭と身体を刺激して、姿勢を整えるプログラムも行います。		小筆を使って、氏名や祝儀・不祝儀袋などの表書きや葉書の宛名書きを学習しましょう。	
学習プログラム	1	10月10日	ストレスマネジメントとしてのヨーガセラピーとは(前半講話)	10月13日	ウォーミングアップの曲の解説 セルフメンテナンス	10月15日	氏名①
	2	10月17日	シンプルな体操で筋トレ、体カアップ	10月20日	ウォーミングアップ オールディーズ1曲 セルフメンテナンス①	10月29日	氏名②
	3	10月24日	心肺機能と柔軟性を高めよう①	10月27日	" ②	11月12日	葉書①
	4	10月31日	" ②	11月3日	ウォーミングアップ オールディーズ2曲 セルフメンテナンス①	11月26日	" ②
	5	11月7日	呼吸法を学ぼう	11月10日	" ②	12月10日	正月飾り(干支文字)①
	6	11月21日	瞑想法を学ぼう	11月17日	ウォーミングアップ オールディーズ3曲 セルフメンテナンス①	12月24日	" ②
	7	11月28日	心と体のリラックス①	11月24日	" ②	1月14日	慶弔用語①
	8	12月5日	" ②	12月1日	" ③	1月28日	" ②
	9						
	10						
講師		インド政府認定プロフェッショナルヨーガ教師、(社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 田邊 真紀子		フィットネスインストラクター 小村 千穂		書道家 神谷 緑泉	