

● 北部市民センター ●

〒448-0007 刈谷市東境町住吉78-2 Tel.36-7171

		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		ビジネスマンの 休日ヨーガセラピー	
曜日		水 曜日		木 曜日		土 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		5月11日 ~ 6月29日		5月12日 ~ 6月30日		5月14日 ~ 7月2日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般		一般		一般(男性)	
定員		10 人		15 人		15 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		1,700 円		無料		無料	
講座の概要		にじみやぼかしで色を楽しみ基本のデッサン力を養い、コラージュやマスキングなどの技法を用いて、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ごせるような体づくりをしましょう。		ヨーガセラピーの体操、呼吸法、瞑想を通してストレス対処能力の向上をめざしましょう。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月11日	絵の具と紙と色のこと (三原色でにじみとぼかし)	5月12日	正しい姿勢のチェック	5月14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)
	2	5月18日	デッサン (丸いもの)	5月19日	健康は歪みのない身体から	5月21日	シンプルな体操で筋トレ、 体力アップ
	3	5月25日	〃 (四角いもの)	5月26日	基礎代謝を上げるコツ	5月28日	心肺機能と柔軟性を高めよう①
	4	6月1日	〃 (花)	6月2日	大切で必要な筋肉のつけ方	6月4日	〃 ②
	5	6月8日	ボールペンで描く	6月9日	余分な脂肪はどう落とす	6月11日	呼吸法を学ぼう
	6	6月15日	コラージュ	6月16日	おしりやおなかのシェイプアップ	6月18日	瞑想法を学ぼう
	7	6月22日	風景を描く	6月23日	体幹部を意識しましょう	6月25日	心と体のリラックス①
	8	6月29日	自由作品	6月30日	リラクゼーションの必要性	7月2日	〃 ②
	9						
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 (社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 田邊 真紀子	