

● 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	かんたんダンスとセルフメンテナンス		小筆を使って実用書道		心と身体にやさしいヨガ	
曜日	水 曜日		金 曜日		金 曜日	
時間	13時30分 ~ 15時00分		13時30分 ~ 15時00分		13時30分 ~ 15時00分	
場所	大集会室		実習室		大集会室	
期間	5月10日 ~ 6月28日		5月12日 ~ 9月8日		5月12日 ~ 6月30日	
回数	8 回		8 回		8 回	
対象	一般(女性)		一般		一般(女性)	
定員	15 人		10 人		12 人	
受講料	800 円		800 円		800 円	
教材費等	無料		1,200 円		無料	
講座の概要	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、祝儀、不祝儀袋等の表書きや葉書の宛名書きを学習しましょう。		全身の筋肉、骨格、関節をまんべんなく整え、無理のないポーズで自分を見つめる「動く瞑想」を行います。	
学習プログラム	1	5月10日 ▶ウォーミングアップの曲の解説 ▶セルフメンテナンス	5月12日	氏名①	5月12日	▶ヨガについて ▶全身のメンテナンス ▶全身調整 ▶足調整 ▶呼吸法
	2	5月17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	5月26日	氏名②	5月19日	▶全身調整 ▶足調整 ▶姿勢の練習 ▶太陽礼拝 ▶太陽礼拝
	3	5月24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	6月9日	葉書①	5月26日	▶全身調整 ▶足調整 ▶姿勢の練習 ▶太陽礼拝 ▶立位のポーズ ▶バランス ▶坐法 ▶呼吸法 ▶瞑想
	4	5月31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	6月23日	葉書②	6月2日	▶全身調整 ▶足調整 ▶姿勢の練習 ▶太陽礼拝 ▶立位のポーズ ▶バランス ▶坐法 ▶呼吸法 ▶瞑想
	5	6月7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	7月14日	夏扇ぎ①	6月9日	▶全身調整 ▶足調整 ▶姿勢の練習 ▶太陽礼拝 ▶立位のポーズ ▶バランス ▶坐法 ▶呼吸法 ▶瞑想
	6	6月14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	7月28日	夏扇ぎ②	6月16日	▶全身調整 ▶足調整 ▶姿勢の練習 ▶太陽礼拝 ▶立位のポーズ ▶バランス ▶坐法 ▶呼吸法 ▶瞑想
	7	6月21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	8月25日	慶弔用語①	6月23日	▶全身調整 ▶足調整 ▶姿勢の練習 ▶太陽礼拝 ▶立位のポーズ ▶バランス ▶坐法 ▶呼吸法 ▶瞑想
	8	6月28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	9月8日	慶弔用語②	6月30日	▶全身調整 ▶足調整 ▶姿勢の練習 ▶太陽礼拝 ▶立位のポーズ ▶バランス ▶坐法 ▶呼吸法 ▶瞑想
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
講師	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		ヨガインストラクター 鈴木 悦子	

