

全6回

西区民センター 特別講座 受講生募集

心と体を整える体操



~コリをほぐして体の疲れと気分をリフレッシュ!~

簡単なヨガ的な動きで、歪みの原因となる凝った部分をほぐし動かす修正法や、ヨガ的なマッサージで体を整えます。呼吸法により自律神経、心のバランスも整えリラクゼーション効果を高めます。肩こり腰痛の予防にもなります。マットの上での無理のない動きでシニアの方にも安心です。 ※ペアで行う体操もありますが、一人でもできます。

◆日 時：5月26日、6月2・16日
7月21日、8月4・25日
全6回（予備日：9月1日）
全て土曜日 18時00分～19時15分

◆場 所：西区民センター 3階 和室

◆定 員：先着16名（※中学生以上）

◆受講料：7,200円

（※6回分・受講料は5月26日に7,200円をお支払いください。）

◆講 師：菊地 恵子 山本ヨガ研究所インストラクター

◆持 物：飲み物、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装
（必要な方は）5本指ソックス



※ポーズ例



菊地 恵子 講師

お知らせ

H30年秋季から体験講座と同曜日に「心と体を整える体操」として定例講座を開講する予定です。（時間は未定）

申込み方法：3月26日（月）から窓口又はお電話にて先着順で受け付け開始

窓口 8:45～
電話 9:00～

・・・お問い合わせ先・・・

（公財）神戸市民文化振興財団 西区民センター

〒651-2273 神戸市西区糀台5-6-1（祝日でない第3月曜日は休館） ☎ 078(991)8321

（公財）神戸市民文化振興財団は神戸環境マナー・KEMSの認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵（節電やグリーン購入）で環境にやさしい街に。

