≪東部市民センター講座≫

無理なく実践できる！

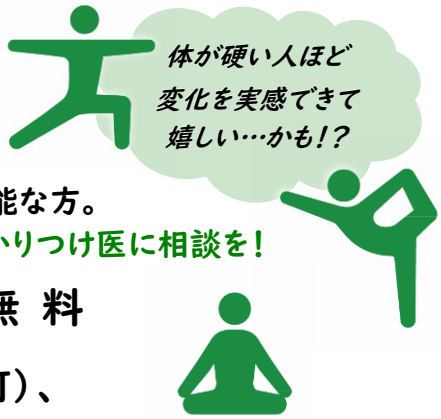
やさしいヨガ教室

ヨガは、柔軟性向上・体幹改善・ストレス解消など、様々な効果が期待できます。
上手に活用すれば、自律神経の乱れによる慢性的な不調の改善にも！
自分の体と心に向き合える「ヨガ時間」を、生活に取り入れてみませんか？

回	日にち	学習プログラム（内容）
1	1／9	ヨガを知ることから始めよう ～呼吸と体を感じる～
2	1／23	上半身を整えるヨガ ～肩・首・背中を楽に～
3	2／13	下半身を整えるヨガ ～足まわり・股関節を柔軟に～
4	2／27	全身を整えるヨガ ～簡易版「太陽礼拝」で無理なく楽しむ～
5	3／13	調身、調息、調心を意識して ～全身調整、呼吸法、瞑想法～
共通	全5回／各土曜日／13時30分～15時30分 チェック 各回で「朝ヨガ・夜ヨガに使える簡単ポーズ」を学びます！	

会 場 東部市民センター 2階 体育集会室

講 師 ヨガインストラクター 望月（ひより） 陽結 先生



定 員 20人（抽選）
※ 市内在住・在勤・在学で、5回受講可能な方。
※ 疾患等の不安がある方は、事前にかかりつけ医に相談を！

費 用 受講料：1,500 円（各回300円）／ 教材費：無 料

持ち物 運動のできる服、ヨガマット等の敷物（バスタオル可）、飲み物（水またはお茶）、筆記用具

申込方法 12月24日（木）までに「Eメール」「電話」「窓口」でお申し込みください。
➡【必要事項】講座名と、❶氏名（ふりがな）、❷〒・住所、❸電話番号、学生は❹学校名・学年

メールアドレスの2次元コード

≪お問合せ先≫ 東部市民センター
〒444-3513 岡崎市山綱町字天神2番地9
☎:0564-48-2922 / ✉:tobu.shimin@city.okazaki.lg.jp
休館日:月曜日 / 開館時間:9:00～21:00 ※日曜日・祝日は 17:00 まで

施設地図表示