

● 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		日曜日 朝のヨーガセラピー	
曜日		水 曜日		金 曜日		日 曜日	
時間		13時30分 ~ 15時00分		13時30分 ~ 15時00分		10時00分 ~ 11時30分	
場所		大集会室		実習室		大集会室	
期間		10月12日 ~ 12月7日		10月14日 ~ 1月27日		10月16日 ~ 12月11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		15 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		無料		1,000 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。		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。	
学習プログラム	1	10月12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14日	氏名①	10月16日	ストレスマネジメントとしてのヨーガセラピーとは(講話)
	2	10月19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	10月28日	氏名②	10月23日	▶シンプルな体操で筋トレ ▶体力アップ
	3	10月26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	11月11日	葉書①	10月30日	心肺機能と柔軟性を高めよう①
	4	11月2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	11月25日	葉書②	11月6日	心肺機能と柔軟性を高めよう②
	5	11月9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	12月9日	正月飾り(干支文字)①	11月20日	呼吸法を学ぼう
	6	11月16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	12月23日	正月飾り(干支文字)②	11月27日	瞑想法を学ぼう
	7	11月30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月13日	慶弔用語①	12月4日	心と体のリラックス①
	8	12月7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月27日	慶弔用語②	12月11日	心と体のリラックス②
	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		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	