

● 小垣江市民センター ●

〒448-0813 刈谷市小垣江町小道45-1 TEL24-3751

	1		2		3		
講座名	日本の伝統工芸 <small>いっかん</small> 「一閑ぱり」		初めてのヨガ		手軽に簡単おうちでごはん		
曜日	火 曜日		水 曜日		水 曜日		
時間	13時30分 ~ 15時30分		13時30分 ~ 15時00分		10時00分 ~ 13時00分		
場所	実習室		大集会室		実習室		
期間	5月10日 ~ 8月23日		5月11日 ~ 7月13日		5月18日 ~ 7月13日		
回数	8 回		10 回		8 回		
対象	一般		一般		一般		
定員	9 人		20 人		12 人		
受講料	800 円		1,000 円		800 円		
教材費等	6,800 円		無料		8,000 円		
講座の概要	竹かごに古紙(和紙)を張り、柿渋を塗って仕上げます。軽くて丈夫。多目的に使い、長く愛着を持って使えます。		初心者の方も安心して行える心と身体にやさしいヨガを行います。深い呼吸と共に心身のバランスを整えてみましょう。		おいしいパンや手軽にできるおうちごはんを楽しく作ります。		
学習プログラム	1	5月10日	下張り①	5月11日	基本の呼吸/姿勢の確認/ほぐしを中心に行います	5月18日	パスタ/オムレツ/フルーツサンド
	2	5月24日	" ②	5月18日	ゆっくり動いてみよう/全身調整	5月25日	ハムエッグパン/あんパン
	3	6月14日	" ③	5月25日	ほぐし/全身調整/呼吸のトレーニング	6月8日	明太ポテトコロッケ/トマトのマリネ/水ようかん
	4	6月28日	上張り①	6月1日	ほぐし/全身調整/脳トレ/立位/笑いヨガ/太陽礼拝	6月15日	スイートブール/シーザーサラダ
	5	7月12日	" ②	6月8日	ほぐし/呼吸法/瞑想法	6月22日	エビチリ丼/豚しゃぶサラダ/杏仁豆腐
	6	7月26日	" ③	6月15日	一連の流れでヨガを楽しむ	6月29日	フォカッチャ/ミネストローネ
	7	8月9日	柿渋塗り	6月22日	アーサナを深めよう	7月6日	キーマカレー/にんじんサラダ/マンゴープリン
	8	8月23日	表現(仕上げ)	6月29日	軸を意識しよう	7月13日	チーズスティック/紅茶のスコーン
	9	※画像はイメージです。		7月6日	呼吸を見つめよう		
	10			7月13日	自己を見つめよう		
	11						
講師	熊さん工房主宰 豊川 徳子		ヨガインストラクター 井本 久美		料理教室講師 矢田 和香子		