

たむら市民大学たまり 令和7年度前期 講座内容

※講座内容・日程・場所などは変更になる場合があります。

講座No.	14				
講 座 名	自分を快適にするチェアヨガ				
教 員 名	ヨガインストラクター 鎌田 真理				
講座内容	イスを使ったヨガ講座です。呼吸をしながらゆっくりと体をほぐします。				
講座計画	1回目 マントラ（真言）・プレーヤーを唱える、ヨガ哲学、準備体操、フロー、呼吸法、シャバーサナでお休み 2回目 // 3回目 // 4回目 // 5回目 //				
教材費	0円				
準備物	ヨガマット、ヨガストラップ（長めのタオル、スカーフ可）、動きやすい服装、飲み物、タオル、ウェットティッシュ、ブランケット				
日時	4/26(土)	5/24(土)	6/28(土)	7/26(土)	8/23(土)
場所	市役所 ホール		船引公民館 ホール	文化センター展示室	市役所 ホール
	10:00～11:30				
 <div style="border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc; width: fit-content; margin: 10px auto;">           小学生～参加OKです！            (小学2年生までは保護者同伴)         </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <b>教 員</b> </div> 					