

たむら市民大学たまり 令和6年度後期 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.	6				
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、シャワーサナでお休み 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、ヨガベルト（長さ1m以上のタオル・ひも・ロープ・スカーフなど代用OK）、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 場所	10/20(日)	11/3(日)	12/1(日)	1/5(日)	2/2(日)
	市役所 ホール	文珠出張所	市役所ホール		船引公民館 ホール
	10:00~11:30				



教員

中学生～参加OK！

