

迎春



平成25年度  
1月号

# 陶公民館講座 受講生募集!

申し込み・お問い合わせは 陶公民館 電話:65-2112 Fax:62-0004 まで。

新年からの新規募集講座もそろっています。今まで公民館講座を受講したことがない方も、新しい年になるこの機会に始めてみませんか?

(講座は、受講生が5名以上集まった時点で成立となります。)

※ 2, 3月に計画していたパソコン教室とリフォーム手芸教室は、都合により来年度に延期となりました。申し訳ありません。来年度の講座は平成26年3月頃にご案内します。

体験⑤ **NEW!**

**皆笑・笑福・開運! 笑いヨガ教室**



「笑いヨガ (ラフターヨガ)」は、話題のインド人医師考案の楽しい健康法です。

笑いの体操とヨガの呼吸法でストレス発散、運動不足解消、右脳活性、免疫カアップ、その他笑いの効果は多大了。

「ワッハッハ!」と笑って、新年初の「大笑い」で福を呼び込みましょう!

日時: 平成26年1月27日・2月3日(月) 午後1:30~2:40

受講料: 1,000円(2回) 定員: 20名 (10名以上で開講)

場所: 陶公民館 多目的ホール

対象: 笑いヨガに関心のある方ならどなたでも。

持ち物: 飲料水、ヨガマットまたはバスタオル2~3枚。

動きやすい服装でご参加ください。



**女性のための セルフリンパ マッサージ**



女性の体調不良の原因のひとつであるリンパの滞り。この講座ではセルフリンパマッサージと骨盤体操を中心に楽しく気持ちよく身体をほぐしていきます。

月2回の緩やかなペースですので、無理なく続けられますね。

ご家庭で自分でも出来るリンパマッサージで、この冬は心も体もポカポカに♥



日時: 平成26年1月22日、2月12・26日、3月12・26日(水)  
午前10:00~11:30 (※ 冬季は水曜午前の開講となります)

受講料: 2,500円(全5回)

定員: 12名 (定員になり次第締切) 対象: 成人女性

持ち物: ヨガマットか大きめのバスタオル、飲料水

服装: リラックス出来る服装

場所: 陶公民館 和室



( → 裏面に続きます → )

<体験講座①～④共通>

受講料：1回500円（2回講座は1000円）

定員：15名

場所：陶公民館 和室

体験①

**ピラティスで腰痛・肩こり改善！！**



朝

体の深層の筋肉に働きかけ、歪んでしまった骨盤を本来の位置に戻したり筋肉のコリをほぐしたりしていきます。その結果、血流や血行が良くなって姿勢がよくなるため、腰痛・肩こりが緩和されます。ゆっくりとした動きからのアプローチですので、体がカタくてヨガについていけない自信のない方にもおすすめ。

日時：平成26年1月29日（水） 午前10：00～11：00

対象：腰痛・肩こりを解消したい方 持ち物：ヨガマット、タオル（動きやすい服装で）

体験②

**ピラティスでポッコリお腹解消！！**



夜

体のコア（深層筋）の部分の筋肉を、体のゆがみを取りながら鍛えていきます。結果、姿勢がよくなり、お腹が引っ込み、腰回りが絞られ、ヒップアップする効果が期待できます☆ ゆっくりとした動きからのアプローチ。無理のない運動で、シェイプupしてみませんか？

日時：平成26年3月3日（月） 午後7：30～8：30

対象：体のゆがみやポッコリお腹が気になる方 持ち物：ヨガマット、タオル（動きやすい服装で）



体験③

**ゆったりらくらく若返り体操**



午後

「肩こり・腰痛・膝痛が治らない。」「長くスポーツを楽しみたい」「いつまでも元気に身体を動かしたい」こんな方にお勧めです。痛みのない範囲で自分のペースで動く体操です。体が楽になる感覚を味わいましょう。

日時：平成26年2月5日・19日（水） 午後1：30～3：00

対象：無理なく身体を動かしたい方 持ち物：バスタオル（動きやすい、暖かい服装で）



体験④

**NEW!**  
**自分で出来る! らくらくカラダのメンテナンスレッスン**



夜

すっきりしたボディラインになりたい！好きなスポーツを上手になりたい！けど上達しないし、思い通りにならない。なんて感じてませんか？このレッスンは自分のカラダを知ることによってカラダが楽に動かせる感覚を味わえるようになります。関節の可動域が広がり、痛みの緩和に繋がります。このレッスンからいつも若々しくしなやかなカラダ作りを一緒にしませんか？

日時：平成26年3月5日・19日（水） 午後7：30～8：45

対象：無理なく身体を動かしたい方 持ち物：バスタオル（動きやすい、暖かい服装で）

