

# 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。

## 今からでも間に合う! 1月開講の講座

<こんな方におすすめ!>



お正月食べ過ぎ  
ちゃった・・・



肩こりが  
ひどくて・・・

陶公民館で  
いろんな健康講座  
があるみたいよ。

体験講座もあるんだ。  
行ってみようかな!



今まで公民館講座を受講したことがない方も、2014年から始めてみませんか?  
(各講座は、受講生が5名以上集まった時点で成立となります。)

### 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 → )



## 1 回体験

### ピラティスで 腰痛・肩こり改善！！



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

受講料：500円 定員：15名

場所：陶公民館 和室

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）



## 2 回体験

### 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、免疫力アップ、その他笑いの効果は多大です。

「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。



## 陶公民館講座 受講申込書

平成25年度 冬期

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

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

----- キリトリ

※ 希望講座に○をつけてください。

1. 女性のためのセルフリンパマッサージ  
(1/22、2/12,26、3/12,26 10:00～11:30)
2. 体験 ピラティスで 腰痛・肩こり改善！！  
(1/29 10:00～11:00)
3. 体験 皆笑・笑福・開運！ 笑いヨガ教室  
(1/27、2/3 13:30～14:40)

## 陶公民館講座 受講申込書

平成25年度 冬期

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

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

----- キリトリ

※ 希望講座に○をつけてください。

1. 女性のためのセルフリンパマッサージ  
(1/22、2/12,26、3/12,26 10:00～11:30)
2. 体験 ピラティスで 腰痛・肩こり改善！！  
(1/29 10:00～11:00)
3. 体験 皆笑・笑福・開運！ 笑いヨガ教室  
(1/27、2/3 13:30～14:40)

## 陶公民館講座 受講申込書

平成25年度 冬期

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

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

----- キリトリ

※ 希望講座に○をつけてください。

1. 女性のためのセルフリンパマッサージ  
(1/22、2/12,26、3/12,26 10:00～11:30)
2. 体験 ピラティスで 腰痛・肩こり改善！！  
(1/29 10:00～11:00)
3. 体験 皆笑・笑福・開運！ 笑いヨガ教室  
(1/27、2/3 13:30～14:40)

## 陶公民館講座 受講申込書

平成25年度 冬期

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

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

※ 希望講座に○をつけてください。

1. 女性のためのセルフリンパマッサージ  
(1/22、2/12,26、3/12,26 10:00～11:30)
2. 体験 ピラティスで 腰痛・肩こり改善！！  
(1/29 10:00～11:00)
3. 体験 皆笑・笑福・開運！ 笑いヨガ教室  
(1/27、2/3 13:30～14:40)