

令和7年度 後期市民スクール

～無理なく、ゆったり、マイペース～

ゆったり のびのび「友遊ストレッチヨガ」

- ◎ 腰痛・転倒防止の運動として、ストレッチヨガ体操を実施します。
- ◎ 人生 100 年時代に入り、健康寿命を意識し、筋力・バランス・柔軟性を養います。
- ◎ 手具（フープ・ボール）を利用し、身体の軸である体感を鍛えます。
- ◎ ゆったりとした体操を心掛け、無理なく、運動機能の向上に繋がります。

☆ 開催日 10月1日 から 11月19日 水曜日 全5回（裏面参照）

☆ 時間 9:30 ～ 11:30

☆ 会場 中瀬協働センター（浜名区中瀬 3501-1） 2階 ホール

☆ 定員 一般女性 15 人（先着順ではありません）

*申込者数が定員より多い場合は、申込期間終了後に抽選となります。

☆ 学習内容 裏面のとおり（内容は、変更になることがあります）

☆ 費用 500円

☆ 講師 大橋 秀子 先生（北部スポーツクラブ）

☆ 持ち物等 ヨガマット（バスタオル）、飲み物、室内シューズ

~~~~~  
☆ 申込期間 7月17日(木)～7月31日(木) 8:30 ～17:15  
（日曜・祝日・夜間は除く）

☆ 申込方法 ① 中瀬協働センター窓口で直接申込み  
② ホームページから申込み

☆ 当選発表期間 8月13日(水)～8月20日(水) 8:30 ～17:15

\*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせ確認をお願いします。

当選者の方は、受講料（500円）を中瀬協働センターにお支払いください（8/17は除く）。

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

中瀬協働  
センター  
からのお知らせ



| 回 | 月 日    | 学 習 内 容                                                     |
|---|--------|-------------------------------------------------------------|
| 1 | 10月1日  | <b>「こころのリラックス(1)」</b><br>～精神の集中と呼吸法の取り入れ方・<br>身体の柔軟を高めるポーズ～ |
| 2 | 10月15日 | <b>「体のバランス(1)」</b><br>～身体の緊張をときほぐし、<br>体の軸を意識したポーズ～         |
| 3 | 10月29日 | <b>「骨盤の調整(1)」</b><br>～骨盤の関節に柔軟性をつけ、<br>身体のバランスを安定させるポーズ～    |
| 4 | 11月5日  | <b>「体の調整(1)」</b><br>～体の水・気・血のめぐりを良好にし、<br>心のバランスを図るポーズ～     |
| 5 | 11月19日 | <b>「老化防止(1)」</b><br>～日常生活の中で、<br>普通使用しない部位を鍛えるポーズ～          |

※講座風景を撮影し、HP 等で公開することを了承し申し込みます。