

体にやさしい ケアー・ヨーガ（初級）

簡単な動きで、体のコリや疲れを一緒にゆるめてみませんか。 脳をリラックスさせて、仕事や育児など忙しい日々のストレスを和らげます。

第1回 5月 7日（月）
「ストレスチェック、呼吸の話、頭頂～上半身を重点的に」

第2回 5月 14日（月）
「下半身～つま先を重点的に」

第3回 5月 21日（月）
「頭頂～つま先まで。脚の左右バランスを確認します」

〈 開催時間 午前10時～正午 〉

講師 ヨーガインストラクター 作山佳倭杞（さくやまけいこ） 氏

【会場】 生涯学習センター 【定員】 先着20名
【持ち物】 ヨーガマット又は厚手のバスタオル
【申込受付】 4月2日（月）9:00～ 文化協会まで。
【対象】 市内在住・在勤で育児に携わっている方、関心のある方
【保育受付】 4月24日（火）迄に要予約 ★先着10名（対象は満1歳半～未就学児）

東久留米市文化協会

お問合せ TEL/FAX : 042-477-4700 E-mail : office@h-bunnka.or.jp

お申込み 電話受付: 第4月曜日を除く、月～金曜日 午前9時～午後5時
FAX/メール受付: 講座名・氏名・電話番号・保育の有無（有りの方は、お子様の名前と年齢）を明記してお送りください。