

鷺塚公民館だより ~第4号~ 令和3年12月15日発行

◆冬の教室のお知らせです！ 広報1/15号にも掲載されます。

◆申込方法：1月22日（土）9時から参加費・教材費を添えて鷺塚公民館窓口にてお申し込みください。定員に達しましたら締め切らせていただきます。

朝ヨガしましょう（ルーシーダットン）（5回）

タイ式自己整体といって、その場で身体のゆがみを取り除く効果が期待されます。5回連続の火曜日の講座です。ご自身の体の変化に気づいてください！生活の一部にヨガを取り入れたいなどお考えの方、お待ちしております。

☆日時 2月1日、8日、15日、22日、3月1日
火曜日 午前10時～11時

☆講師 原田 里香氏 ☆場所 鷺塚公民館 和室

☆持ち物 ヨガマット（なければバスタオル可）、飲み物

☆参加費 500円 ☆対象者・定員 一般の方・6名



アロマを楽しむ講座（3回）

アロマスプレー、オリジナルマッサージオイル、泥パック、バスソルト、化粧水、などを作ります。マッサージの方法や効用も学びましょう。心も身体も癒されてみませんか？

☆日時 2月6日、20日、3月6日
日曜日 午前10時～11時

☆講師 原田 里香氏

☆場所 鷺塚公民館 研修室

☆参加費 500円

☆教材費 1000円

☆対象者・定員 一般の方・8名



裏面もご覧ください

肩甲骨ウォーキング体験会

① 2月12日(土) ・ ② 2月26日(土)

どちらかを選択ください

時間：10時～11時 募集：各12名

参加費：1回300円

場所：鷺塚公民館 ホール

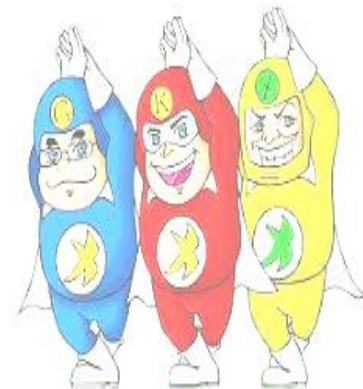
講師：生田尚代氏（デューク更家公認講師）

カチカチになった肩甲骨をしっかりとほぐします。

肩甲骨ウォーキングで、心も身体も楽になって、元気が復活！！

丸くなった背中をぴんしゃん伸ばして若見え姿を目指しましょう。

この機会にデューク更家のウォーキングにぜひご参加ください。



「肩甲骨ウォーキング体験会」の申し込みは

1月30日(日) 9時より参加費を添えて鷺塚公民館へお願いします。

問合せ：鷺塚公民館 ☎48-5412

●注意● 申込の日をお間違えないように

- ・「朝ヨガしましょう（ルーシーダットン）」と
- ・「アロマを楽しむ講座」の申し込みは

1月22日(土) 9時より参加費、教材費を添えて鷺塚公民館へ