



〈全5回〉

はじめての呼吸法と やさしいセルフケア

日 時：9/30、10/14、10/28、11/11、11/25 隔週水曜日

10：00～12：00

会 場：北部生涯学習センター 3階ホール

対 象：18歳以上の人 12人

内 容：

1回目(9/30)	呼吸法とからだほぐしヨガ
2回目(10/14)	呼吸法とこころほぐしヨガ
3回目(10/28)	呼吸法と依存症について(座学)
4回目(11/11)	呼吸法と相手に伝わる腹式発声法
5回目(11/25)	呼吸法と呼吸しやすくなるお顔のヨガ



会 費：1人2,500円(5回分)

講 師：樋口千鶴 氏(ヨガ講師・栄養士)他

持ち物：水分補給用の飲み物・フェイスタオル

服 装：締めつけないボトムス、動きやすい服装でお越しください

申 込：8月26日(水) 10：00～



申込はこちらから

静岡市生涯学習センターWEBサイト または

お電話にて北部生涯学習センター(Tel.054-271-5111)へ【申込順】

※ WEBからの講座申込には会員登録が必要です

北部生涯学習センター 指定管理者 (公財) 静岡市文化振興財団

〒420-0871 静岡市葵区昭府二丁目14番1号

☎ 054-271-5111 HP アドレス <https://sgc.shizuokacity.jp/>