

# はじめての

# ヨガセラピー

(全2回)

運動が苦手な方でも、簡単に続けられるヨガです。  
体を動かすことで、姿勢が良くなるのはもちろんですが、日々の疲れの癒しにもなり、翌日からの仕事の効率アップにもつながります。  
肩こりが軽減した、足のむくみがなくなったなど、個々の感想は様々ですが、続けることで体のバランスがよくなりますよ。この機会に参加して、実感してみませんか。

**日 時：5月11日、25日（隔週土曜日）**

**午後6時30分～午後8時30分**

**会 場：北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和） 第4・5集会室**

**会 費：1人500円**

**対 象：どなたでも 20人**

**講 師：深澤 由佳子氏（アメリカスポーツ医学会ヘルスフィットネススペシャリスト）  
（日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ教師）**

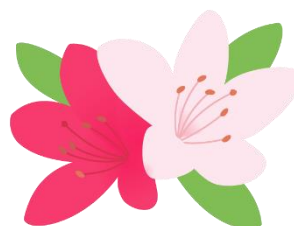
**申込方法：4月10日(水)10:00～  
北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）へ  
電話でお申し込みください。（申込順）**

問い合わせ・申込み先

静岡市北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）

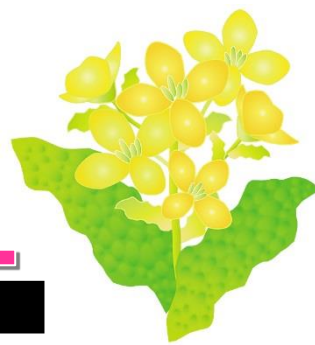
TEL054-296-7122 〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地 5-1

生涯学習センターホームページアドレス <https://sgc.shizuokacity.jp/>



## 【共催団体紹介】

# いや 癒しのヨガセラピー



会員が毎回楽しく体操をして、日頃のストレスによる緊張や疲れをゆるめ、リラックスした時間を過ごしています。先生の的確なアドバイスにより、腰、ひざ、肩の違和感や体の歪みが徐々に改善され、家でも続けられる体操をマイペースで無理なく行っています。今以上にもっと笑顔でいたい方におススメです。

活動日：毎月第2・4土曜日 午後6時30分～8時30分

対象：どなたでも（男性も歓迎です！）

活動場所：北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）

※サークルへの参加を希望される方は、活動日に直接来館ください。

## アカデ美和までの交通案内



- JR静岡駅より路線バス（9番のりば）



美和大谷線「安倍口団地南」下車、北へ徒歩約1分

- 足久保・奥長島方面からのお客様は「安倍口団地北」下車でもお越しいただけます。南へ徒歩約1分

- 駐車場に限りがあります。なるべく公共交通機関でお越しください。お車の場合は、第2駐車場をご利用ください。



静岡市生涯学習センターのメールマガジン大好評配信中!  
市内の生涯学習センター講座情報を月2回配信します。詳しくはホームページをご覧ください。

<http://sgc.shizuokacity.jp/>または「静岡市生涯学習センター」で検索。

登録料・受信料共に無料！（携帯電話の場合、通信料が発生することがあります）

☆Twitter と Facebook もはじめました！☆