

# 初夏の

# リラククスヨガ (全三回)

ゆったりとした動きと呼吸で心と身体を整えます。  
初心者の方も安心してご参加いただけます。



文学者・中勘助が静養のために居住した服織<sup>はとり</sup>地域。中勘助文学記念館で、中さんが暮らした穏やかな空気を感じながらヨガを体験しませんか？

4/20(水)、5/11(水)、5/25(水)

10:30~12:00

場所 中勘助文学記念館 (静岡市葵区新聞) ※現地集合・解散

●会費 1人1,500円

●申し込み 3/16(水)10:00~、

●対象 どなたでも6人

電話で薬科生涯学習センター(☎054-278-4141)へ

●講師 杉山久美子

お申込みください。(申込順)

申込み・問い合わせ 薬科生涯学習センター指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒421-1217 静岡市葵区羽鳥本町 5-9

TEL : 054-278-4141 / FAX : 054-277-2127

静岡市生涯学習センターホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>

## 講師紹介 杉山 久美子

2000年ヨガ開始

2006年インストラクター資格修得

ヨガ歴23年、指導歴16年 ベーシックなハタヨガ、リラックスヨガ、ヒーリングヨガなどで、心身の健康と調和を目指しています。

呼吸法、気功、ピラティスも取り入れた多彩なヨガレッスンで、中高年の方、体の固い方、体力に自信の無い方、どなたでも楽しんで頂けます。



## 中勤助文学記念館 アクセス

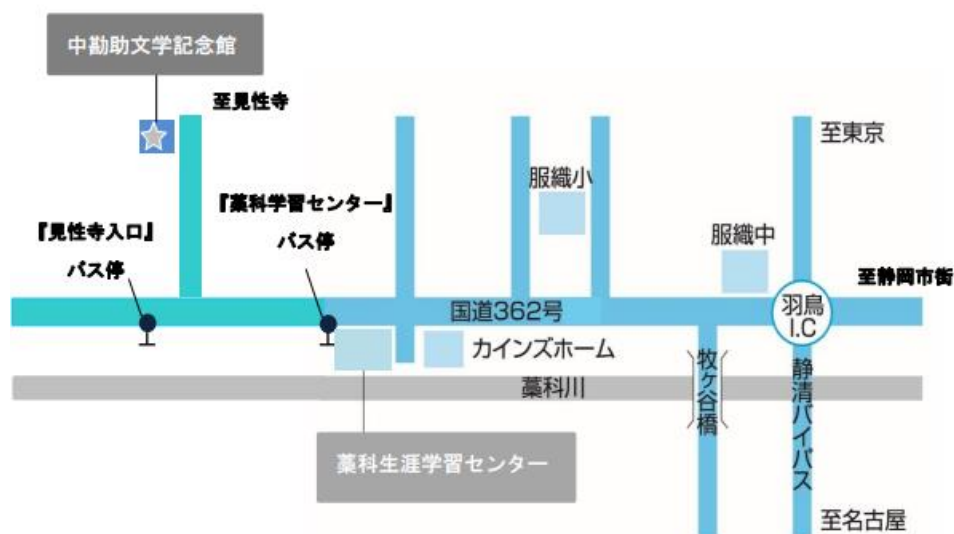
### ●所在地

〒421-1201 静岡市葵区新聞 1089-120

### ●交通案内

バス しずてつジャストライン

薬科線「見性寺入口」下車 4分



※公共交通機関でのご来場にご協力ください。

## 中勤助文学記念館について

中勤助（1885-1965）は、文豪 夏目漱石（1867-1916）の推薦で『東京朝日新聞』に連載した自伝的小説『銀の匙』で知られる、近代日本を代表する文学者のひとりです。1943年、中勤助が転地静養と疎開のため居住した「杓子庵」を中勤助生誕110年、没後30年にあたる1995年、静岡市が整備復元し開館しました。氏の活動の顕彰の場、文化交流の場として、広く親しまれています。



※新型コロナウイルス感染防止対策のため、日時、内容等を変更する場合がありますのでご了承ください。

※当日はマスク着用でご参加ください。

※講座当日に体温が37.5度以上または平熱比1度超過の発熱がある方、または咳やのどの痛み、強いだるさなど不調を感じる方は参加をご遠慮ください。