

講座番号

16

講座名

はじめよう！より自分を楽しむための瞑想

日時

11/17 12/1(金) 10:00~11:15

定員

15名

講師名

茂津目由美子

場所

南部公民館民 作法室

回数

2回

疲れやすい、眠れないを解消！

呼吸筋をほぐして、深くてよい呼吸をし
心を整える瞑想の体験をします

★呼吸筋をほぐすマッサージを行います
簡単に自分でできますよ

★呼吸法 簡単に体をほぐした後に
呼吸法を行ってみましょう

呼吸法を身につけることで

自律神経の調整・姿勢の改善・代謝アップにつながります

どなたでも
参加できます。
わかりやすく
お伝えしますよ。



プロフィール

- ・ IHTA 認定ヨガインストラクター
- ・ 看護師
- ・ とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ★市民大学「ひまわり」、集会所（前後駅近く）、などでレッスンをしています。楽しくわかりやすく、そして、わからないことが聞きやすいレッスンをしていきます。

受講料

1,400 円

教材費

100 円

持ち物

- ・ 動きやすい服装、
- ・ 飲み物
- ・ タオル