

講座番号

13

講座名

はじめよう！5分から始める瞑想

日時 5/18 6/1(金) 10:00~11:30

会場 南部公民館 会議室A 回数 2回

定員

15名

講師名

茂津目由美子

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

- ・飲み物
- ・筆記用具