（注）講座番号 16、17、18、19 のヨガ講座は、複数申し込みできません。
いずれかひとつを選んでお申し込みください。

19 イスを使ったやさしいヨガ

１月１４日～１月２８日　木曜日
１３：３０～１５：００

託児あり
シニア優先

講師　ヨガインストラクター　国立（くにたて）　美名子（みなこ）

　イスに座ったり、イスを支えに使ったりしながら無理なくできる生涯学習講座の中で最もやさしいレベルのヨガ講座です。
　イスを使ったゆる～いヨガで首や肩のこり、腰痛、目の疲れや姿勢の改善、ツボ押しで血行促進など、心や体の緊張やストレスをほどいていきましょう。
　長時間ヨガマットに座っていることが難しい人や、体を動かすことに苦手意識がある人にもおすすめです。

回	月/日	講座内容
1	1/14	様子を見ながら、30分ごとに休憩を入れてゆっくり進めていきます。
2	1/21	
3	1/28	

◆持ち物・服装
ヨガマット、フェイスタオル、飲み物(水分補給用、炭酸飲料は避ける)、
動きやすい服装、上着など

定　員　15人（抽選になった場合、シニア優先）
費　用　1，950円　【内訳】受講料1，950円
会　場　サンライブ2階　研修室兼軽運動室

講師プロフィール

ヨガインストラクター

国立　美名子（くにたて　みなこ）

豊田市、東郷町のヨガスタジオ、名古屋市内の病院にてヨガ講師として活動中。