

心も体もスツキリ

令和3年度

第10回(はだの生涯学習講座)

毎日を楽しく過ごす

呼吸法と思考のクセの開放



令和4年

2月19日(土) 13:30 - 14:30

★ 講師 ヨガインストラクター **村上 佳苗 氏**

むらかみ かなえ



1967年新潟県生まれ、大東文化大学外国語学部卒業。3人の子育てを経て、ヨガインストラクターに転身。

現在は、「愛と癒し」というテーマのもと、免疫力を高め、心が穏やかになるヨガレッスンを大手ヨガスクールにて提供している。

資格：RYT200修了、ヨガニードラセラピスト指導者養成講座修了、シニアヨガ指導者養成講座修了、プロトレーナー指導者養成講座修了、二級心理カウンセラー、色彩心理カウンセラー

★ 内容

私たちの生活様式は、新型コロナウイルス対策により、マスクの着用や在宅勤務など、大幅に変化しました。このような日常生活によって、ストレスが蓄積し、体調を崩したり、疲れてしまう人々が多く見受けられます。

今回はヨガインストラクターである村上佳苗氏を招き、実際にヨガの呼吸法を体験しながら、正しい呼吸法や呼吸の大切さについて御講演いただきます。

※ヨガ体験時は、マスク着用のうえ実施します。

★ 持ち物

- ・動きやすい服装 (普段着可)
- ・タオル
- ・飲み物



★ 申込方法

電話受付 (生涯学習課 ☎84-2792)  
(件名を『2/19はだの生涯学習講座』とし、住所・氏名・電話番号を記入の上、メールまたはファクスでも受け付けます)

★ 申込受付開始日

※令和4年2月1日(火)  
8時30分から!  
電子申請はこちらから!!



★ 会場

秦野市立本町公民館  
多目的ホール(2階)

所在地 秦野市入船町12-2

※駐車場は、隣接のイオンショッピングセンターをご利用ください。

定員50名  
(申し込み先着順)  
入場無料!

申し込み  
問い合わせ

秦野市文化スポーツ部 生涯学習課

TEL: 0463-84-2792 FAX: 0463-86-6563

メール: s-gakusyu@city.hadano.kanagawa.jp

