

# まほろば秦野通信

令和4年1月14日

タイトル	<b>参加者募集</b> はだの生涯学習講座 心も体もスッキリ 毎日を楽しく過ごす呼吸法と思考のクセの開放
When (いつ)	2月19日(土曜日) 午後1時半～2時半
Where (どこで)	市立本町公民館 2階:多目的ホール (秦野市入船町12-2)
Who (だれが)	<b>【講師】</b> <sup>むらかみ</sup> 村上 <sup>かなえ</sup> 佳苗 氏 (ヨガインストラクター)
What (なにを)	私たちの生活様式は、新型コロナの影響でマスクの着用や在宅勤務などの感染予防対策により、大幅に変化しました。 そのため、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、疲れてしまう方が多く見受けられるようになりました。 そこで、今回はヨガインストラクターである村上氏を招き、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ご講演いただきます。
How (どのように)	<b>【定員】</b> 50人 (申し込み先着順) <b>【費用】</b> 無料 <b>【持ち物】</b> 動きやすい服装 (普段着可)、タオル、飲み物 <b>【申し込み】</b> 電話または電子申請のほか、住所・氏名・電話番号を記入した、メールまたはFAXでも受け付け可。
Why (なぜ)	現在の社会情勢など世間で話題になっていて、多くの方が興味を持てるようなテーマにより、幅広い世代の市民に多様な学習機会を提供するため、開催しています。(今回は、今年度で10回開催するうちの10回目) 令和2年度実績：3回実施。 ※はだの生涯学習講座は令和2年度から実施。
過去の実績	
今後の取り組み	
ホームページ URL	<a href="https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1619070051982/index.html">https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1619070051982/index.html</a>
問い合わせ	生涯学習課生涯学習担当：柏木 電話：0463(84)2792