

20周年記念サークル無料体験会

	サークル名	体験会日時	内容	定員	備考
1	ヨガ	2/16 13:30~14:30	どなたでも出来る ゆるやかな動きです。	15	バスタオルと動きやすい 服装で
2	ビーズ	3/7 13:00~15:00	ストラップ、ネックレス等 を展示。作り方等を見て 頂きます。	8	材料費350円必要
3	リメイク	3/12 14:00~15:00	今まで作った作品を展示 し、どんなサークルか見て 頂きます。	10	
4	絵手紙	3/14 10:00~11:30	下手でいい！下手がいい！ お気軽に	5	葉書代50円必要
5	習字	4/1 14:00~15:00	書初めをします。	10	汚れても良い服装で
6	よさこい	4/11 16:00~17:30	一緒に踊りましょう！	5	動きやすい服装で
7	手作り	4/18 10:00~12:00	花のブローチと くるみボタンを作ります。	10	材料費150円必要
8	フラダンス	5/2 14:00~15:00	癒しの音楽に合わせて フラダンスを踊ろう！	5	
9	のびのび体操	6/12 10:00~11:00	転倒予防の体操です。 理学療法士が指導します。	10	タオル1本ご持参下さい。
10	キラキラ	7/10 14:00~15:00	ロコモ予防の体操です。 誰でもできます。	10	タオル1本ご持参下さい。
11	脳いきいき	7/22 14:00~15:00	認知症予防教室です。 楽しく脳トレしてます。	10	
12	トールペイント	9/2 10:00~12:00	くまのオーナメント作り	5	エプロン、雑巾、手持ち の筆、材料費300円

20周年記念ヨガ体験会

2013年2月16日(土)13:30~14:30

講師 山下登美子

参加費無料



ヨガは身体を鍛えるのではなく、心と体を整えるエクササイズです。
身体は人、それぞれです。
硬い人、柔らかい人、それぞれの良さがあり、又、欠点もあります。
自分の身体を知って、自分の身体に合わせて動かすのが大切です。
静かに息を吐きながら、ゆっくり伸ばしたり、曲げたりしている内に、だんだん必要な所が伸び、押えられて溜まっていた老廃物が流れだしてきます。
身体の中にはいくつかの流れがありますが（血液とリンパの流れ、尿と水の流れ、ホルモンの流れ、呼吸の流れ、食べ物の流れ、気の流れ）それらの流れが良くなると、自分の中の免疫力が高まり、少しずつ、健康度が増してきます。
今日が人生で一番、若い日です。今日の元気を明日に、一年後に、10年後に保ち続けるため、自分に出来る身体のケアを覚えてみませんか？
先着15名様です。2階生協会館で行いますので、15名以上はスペース的に無理ですので、ご了承ください。
申し込みは、ひまわり診療所受付にお願いします。

----- キリトリ -----

申し込み書

お名前

TEL

