

体操講座

ゆるっと体験！

心と体をほぐす時間

興味はあるけどどんな感じ？…を気軽に体験してみませんか

日 時：令和8年 1月27日（火） ヨ ガ

2月10日（火） レイキ体操

2月24日（火） 太 極 拳

13時30分～15時

会 場：吾妻まちづくりセンター 和室 学習室2・3号室

内 容：ヨ ガ 松山 伸子さん（国際ヨガ協会トレーナー、ヨガ療法士）
昔の自分と比べたり、周りの誰かと比べたりせず、ご自身の身体と向き合って心と体をほぐします。

レイキ体操 会田 路子さん（日本靈氣会師範）
レイキ（靈氣）は山や森に行くと気持ちいい～と感じる自然のエネルギーです。自分の内側にある自然治癒力を高めます。

太 極 拳 真造 妙子さん（太極養生協会会長陳崢老師に師事・
日本武術太極拳連盟公認A級指導者）
静かな呼吸と、ゆったりとした動きの太極拳は、身体の免疫力を高め、無理なく足腰を鍛えられます。

対 象： 一般（市内在住・在勤・在学）

定 員： 10名（先着順）※全3回参加できる方

参加費： 無 料

持ち物： ヨガマット（1/27のヨガのみ・なければバスタオル）

申込み： 12月16日（火）10時～ 吾妻まちづくりセンターへ
（電話・FAX可）

※月曜・祝日をのぞく8時30分～17時15分まで

問 合 せ：吾妻まちづくりセンター

電 話：04-2924-0118

F A X：04-2924-0168

E-mail：b9240118@city.tokorozawa.lg.jp