

《千代田中地区公民館講座》（左記地区以外の方でも、かすみがうら市内に在住または在勤の方なら受講できます。）

「睡眠セミナー」～ぐっすり眠って免疫アップ！～

睡眠不足は免疫の大敵です。熟睡のコツを身につけ、ぐっすり眠って免疫力アップを図りましょう！睡眠のメカニズム・どうすれば熟睡できるか について上級睡眠健康指導士が解説します。



○期 日 6/16 (水)
 ○時 間 18:30～19:30 ○定員 15名
 ○会 場 千代田公民館
 ○受 講 料 無 料
 ○持 参 品 筆記用具
 ○講 師 新矢昭吾（日本睡眠教育機構認定 上級睡眠健康指導士）

「免疫アップ！『さとう式リンパケア体操&足裏健康法』」

リラックスしながらリンパの流れを活性化する楽～な体操と足裏健康法の相乗効果で、血液・リンパ液の巡りを促進し、デトックス（老廃物・毒素の排出）も高めて自然治癒力・免疫力がパワーアップ！さらに、疲労回復しやすい体になる・よく動ける体を維持できるなど、総合的に体調が整います。

☆さとう式リンパケア
ジョー体操



○期 日 7/29、8/5・26、9/2・9・30 (木曜日6回)
 ○時 間 10:00～12:00
 ○会 場 千代田公民館 ○定員 12名
 ○受 講 料 3,000円
 ○持 参 品 足もみ棒・足裏反射区図表をお持ちの方はご持参下さい。

☆足裏健康法



お持ちでない方はご用意いたします（足もみ棒1,600円、反射区図表400円となります）。

その他の持参品： 筆記用具、タオル、ヨガマット、飲料水
 ※動きやすい服装でご参加ください。

○講 師 橋本ひろみ（国際若石健康研究会認定指導員、さとう式リンパケア認定インストラクター）

「免疫アップ！自力整体」

自力整体は治療師の施術を受けるのではなく、自分で行える整体です。膝や腰が痛い方・体が硬い方でも無理なく参加できます。確実に変化が実感できますよ！（効能：姿勢改善・足腰など体の痛みやコリの解消・視力回復などや、更に、疲労回復・自律神経が整う・睡眠が整うことで免疫力もアップ！）



○期 日 6/10・24、7/1・8・22 (木曜日5回)
 ○時 間 10:00～11:30 ○定員 10名
 ○会 場 千代田公民館 ○受 講 料 1,600円
 ○持 参 品 ヨガマット、輪っかタオル（貸出し可能）、飲み物
 ※動きやすい服装でご参加ください。
 ○講 師 間山泰子（自力整体ナビゲーター）

「キックボクシングエクササイズ」

～ストレスをふっ飛ばし免疫アップ！～

音楽に乗ってパンチとキックを繰り出せば、スカッと気分爽快！ストレス発散にもってこいのエクササイズです。ストレスは免疫の大敵。ストレス発散・血行促進で免疫力アップ！お腹の引締め効果も絶大でダイエットにも有効です。打合いなどのハードなことはしませんので、安心してご参加ください。



○期 日 6/5・12・19・26、7/3 (土曜日5回)
 ○時 間 15:00～16:00
 ○会 場 千代田公民館 ○定員 12名
 ○受 講 料 2,500円
 ○持 参 品 タオル、飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。
 ○講 師 高野繭美（フィットネスインストラクター）

《裏面もご覧ください》

「骨格構造によるファッションタイプ診断講座」

自分の身体に合ったファッションスタイルを知って、自分だけのファッションシートを作りましょう。

1回目：骨格診断によるスタイルチェック

2回目：ファッションシート作り



○期 日 6/26、7/3（土曜日2回）
 ○時 間 10:00～12:00
 ○会 場 やまゆり館 ○定員 成人女性10名
 ○受 講 料 1,000円 ○教材料 500円
 ○持 参 品 1回目：筆記用具
 2回目：筆記用具、ハサミ、のり、雑誌等
 ○講 師 石田百合子（パーソナルデザインアナリスト）

「ストレスとの付き合い方」～ストレス解消で免疫力アップ！～

ストレスと上手に付き合えていますか？ストレスのメカニズムと気軽にできる対処法を学びます。ストレスは免疫の大敵。ストレス解消で免疫力アップを図りましょう。



○期 日 7/10（土）
 ○時 間 14:00～15:30
 ○会 場 やまゆり館 ○定員 15名
 ○受 講 料 300円
 ○持 参 品 筆記用具
 ○講 師 佐藤高博（つくば国際短期大学専任講師）

「腸活で免疫アップ！」

今話題の腸活！腸は免疫の要です。腸活でコロナに打ち勝とう！腸が整えば、お通じが良くなることはもちろんですが、気分もスッキリし、美肌、病気の予防、ダイエットにも役立ちます。腸活知識伝授のほか、お腹・足裏のマッサージやストレッチにより腸を整える方法などを紹介します。



○期 日 6/21、7/5（月曜日2回）
 ○時 間 13:30～14:30
 ○会 場 働く女性の家 ○定員 12名
 ○受 講 料 1,000円 ○教材料 500円
 ○持 参 品 ヨガマット（又はバスタオル）、飲み物、筆記用具
 ※動きやすい服装でご参加ください。
 ○講 師 黒川味里（神経反射療法セラピスト）

《申込方法》

■以下のいずれかの方法でお申し込みください。定員になり次第、募集締切となります。

- ① 千代田公民館（上佐谷 991-5）・働く女性の家（稲吉 3-15-67）・霞ヶ浦中地区公民館（あじさい館内：深谷 3719-1）のいずれかの窓口へ直接お申し込みの場合。
 …宛名を記入した「普通はがき」をご持参ください。（開講決定通知用）
- ② 郵送でのお申し込みの場合
 …往復はがきに下記＜記入例＞の内容を記入し、千代田公民館宛にお送りください。
＜記入例＞（郵送の場合）往復はがき

63 円	(往信・おもて) 〒315-0065 かすみがうら市 上佐谷991-5 千代田公民館 宛	(返信・うら) ※決定通知用です。 何も書かないでくだ い。
---------	--	---

63 円	(返信・おもて) 〒□□□-□□□□ (あなたの住所) (あなたの名前)様	(往信・うら) 1. 「〇〇講座」希望 2. 氏名(ふりがな) 3. 性別・年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号
---------	--	--

《申込上の注意》

■受講対象者は、かすみがうら市内に在住または在勤の方です。 ■受講料・教材料は第1回目当日に納入してください。 ■申込人数が少数の場合は中止となる場合があります。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況や天候等のやむを得ない事情により、日程等が変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問合せ

千代田公民館 電話:0299-59-5252 FAX:0299-59-5253