

《下稻吉中地区公民館講座》 (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。)

「スマホで楽しむ音楽」

ユーチューブで音楽鑑賞や自宅カラオケの仕方や、無料・有料音楽配信アプリの使い方をゆっくり解説します。音楽をプレゼントする方法も。



- 期 日 1/17・24・31、2/14・21 (月曜5回)
- 時 間 10:00~12:00 ○会 場 やまゆり館 ○定員 16名
- 受講料 2,500円 ○教材料 500円
- 持参品 スマホ又はタブレット、筆記用具 ○講師 片岡秀典 (シーウェブ代表)

「温活で免疫アップ！」

冷え性・低体温は免疫の低下を招きます。温活で体を温め免疫アップ! 血流改善の方法 (マッサージ・ツボ押しなど)、食事方法、体のどこをどのように温めると有効かなどをレクチャーします。



- 期 日 11/30、12/7 (火曜2回) ○会 場 ウェルネスプラザ
- 時 間 13:30~15:30 ○定員 12名 ○受講料 1,000円
- 持参品 ヨガマット、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)

「若返り・免疫力UP・健康実感! 【腸活講座】」

健康や美容の要である腸が元気になる内容を様々な角度からお伝えします。必ず自分に合う腸活が見つかります。<内容>腸活の為の食事方法や生活習慣は勿論、鍼灸師ならではの腸・内臓回復のツボ押し、リラックス・ホルモンバランスを整えるマッサージなど



- 期 日 10/29、11/5・12・19・26 (金曜5回)
- 時 間 10:30~11:30 ○会場 ウェルネスプラザ
- 定 員 12名 ○持参品 ヨガマット ※動きやすい服装でご参加ください。
- 受講料 2,500円 ○講 師 深山 陽 (鍼灸マッサージ師)

「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 11/9・16・30、12/7 (火曜4回)
- 時 間 10:00~11:30 ○会場 働く女性の家 ○定員 10名
- 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。
- 受講料 1,300円 ○講 師 間山泰子 (自力整体ナビゲーター)

「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々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。総合的に体調が整います。デトックス (老廃物・毒素の排出) を高めて自然治癒力・免疫力もパワーアップ!

☆さとう式リンパケア
腕回し



☆さとう式リンパケア
シェー体操



☆足裏健康法



- 期 日 11/5・12・19・26、12/3・10 (金曜6回)
- 時 間 13:30~15:30 ○会 場 働く女性の家
- 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。
(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 (さとう式リンパケア認定インストラクター)

《裏面もご覧ください》

「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返せば、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 1/15・22・29、2/5（土曜4回）

○時 間 14:00～15:00

○会 場 千代田公民館 ○定員 12名 ○受講料 2,000円

○持参品 室内シューズ、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）

「自重筋トレ&有酸素運動」～筋トレと有酸素運動で免疫アップ！～

筋トレは毛細血管を増やし、有酸素運動は血流を促進し、両方を組み合わせて行うと免疫アップに有効と言われています。道具を使わず自分の体重で手軽にできる自重筋トレと有酸素運動を組合せて行います。



○期 日 11/8・15・22・29（月曜4回）

○時 間 11:00～12:00 ○会 場 千代田公民館

○定 員 12名 ○受講料 2,000円

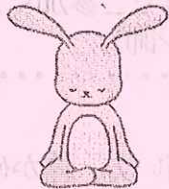
○持参品 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット

○講 師 戸井田 昌教

（レスリングフリースタイル48キロ級元日本代表）

「マインドフルネスヨガ」～マインドフルネス瞑想で心を癒し免疫アップ！～

ストレスは免疫の大敵。ヨガの体操とマインドフルネス（瞑想）でストレス解消、心を癒し免疫アップ！
 <内容>瞑想のための体操、マインドフルネス瞑想の解説・実技、免疫力アップの解説



○期 日 11/10、12/1・22、1/12、2/2（水曜5回）

○時 間 10:30～11:30 ○会 場 千代田公民館

○定 員 12名 ○受講料 2,500円

○持参品 飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。

○講 師 飯田英明（ヨガインストラクター）

申
込
方
法
等

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

63 円	(返信・おもて)	(往信・うら)
〒□□□-□□□□ (あなたの住所) (あなたの名前)様		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