

「平成30年度 ソレイユさがみ講座案内」

健康は簡単ヨガと足もみマッサージで！

足もみとヨガで健康づくり教室

健康を維持する日常運動始めませんか！

ストレス社会とも言われる現在ですが健康法は様々です。今回はこのような社会にあって、身近に健康を取り戻す足もみと簡単ヨガを取り入れた講座を気軽に学んで戴きたく2回連続講座としてご紹介します。足を適度に刺激し、血液の循環を良くし自己治癒力を高め、合わせて簡単ヨガで体調を整えて健康を維持していきましょう。

平成31年

開催日

2月19日(火)
／ 26日(火)

両日とも 14時～16時 (受付:13時30分～)

■内容／講義と実習

〔両日とも足もみとヨガの健康づくりについての講義の後実習します。〕

■講師／渡辺 和江 さん

■場所／相模原市立男女共同参画推進センター

(ソレイユさがみ) セミナールーム1

JR 横浜線・相模線、京王相模原線橋本駅北口徒歩1分

■定員／30名(先着順)2回連続受講をお願いします。

■保育／2歳以上未就学児まで(要予約)

■参加費／無料

■持ち物／バスタオル・飲み物(水)・筆記用具

■主催／相模原市立男女共同参画推進センター(ソレイユさがみ)

■企画団体／ヘルスマイト(健康倶楽部)

講師

渡辺和江さん

◆プロフィール

相模原市在住



学生時代からフィットネスや武道等愛好。ヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200、イシュタヨガ認定、クリパルヨガ認定、ITMタイヨガ認定、官足法指導員、タイマッサージレベル1.2修了、少林寺拳法2段等取得。

現在 スタジオハレスタセンター南 ヨガ教室等 講師。

1月15日(火)
申込開始!

■申し込み・
問い合わせ先

ソレイユさがみ (相模原市立男女共同参画推進センター)

〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階

TEL042-775-1775 / FAX042-775-1776

※申し込み受付時間9時～21時50分

※シティプラザ橋本は市営駐車場(有料)に隣接しています。