

FINE Morning 講座



4/14(日) 9:00~10:30
インドの伝統的ヨーガ



スムージー&ベジ巻き
(りんごドレッシング付)

5/12(日) 9:00~11:30
食改善レシピCOOKING
材料費：1,500円
(容器代込み)

全4回
コース

受講料：800円

適度な運動

瞑想

食改善



6/9(日) 9:00~10:30
Conditioning & Training



7/7(日) 9:00~11:00
点描曼荼羅画

材料費：1,500円

FINE (良質) な朝の時間を過ごして
日ごろのストレスを解消しましょう！

講座の内容等、詳しくは裏面をご覧ください。

郡山市勤労青少年ホーム (郡山市立中央公民館)

〒963-8876 郡山市麓山一丁目8-4

電話：024-934-1212

ウェブサイトはこちら→



◇ 開催日時・内容・講師・会場 ◇

№	日時	内容	講師	会場
1	4月14日(日) 9:00~10:30	アーサナ(体操等)、呼吸法、瞑想などの技法を用い、心身の調和をはかります。アーサナには、アイソメトリック(等尺運動)・アイソトニック(有酸素運動)をとり入れ、筋肉を強化し、心肺機能を鍛えていきます。自律神経を整え、ストレスに強い心身を作り、生き方の向上に繋がっていきます。 【持ち物：水分、タオル、あればヨガマット】	一般社団法人 日本ヨーガ療法学会 ヨーガ療法士 羽生田 みよ 先生	中央公民館 3階 第3和室
2	5月12日(日) 9:00~11:30	野菜、rawfood、vegan、身体に優しい食材で楽しくクッキング!!免疫力UP!食べる力は生きる力!食べ物のパワーで体が喜ぶ内容です♪ 【持ち物：エプロン、手拭き用タオル、三角巾等、スムージーをお持ち帰りになる方は350ml程度の水筒】	食改善アドバイザー コリcafé 関根 紀子 先生	中央公民館 1階 調理室
3	6月9日(日) 9:00~10:30	身体と心が喜ぶ「good condition」の状態を手に入れましょう。使いすぎの筋肉、使われていない筋肉も硬くなると言われています。血液やリンパの流れをスムーズに、筋肉の弾力を取り戻しながら、エクササイズを楽しみましょう。 【持ち物：水分、タオル、あればヨガマット】	日本コンディショニング協会 認定インストラクター 大河原 里美 先生	中央公民館 3階 第1和室
4	7月7日(日) 9:00~11:00	点描画に集中することで心を静め、瞑想の効果が得られます。瞑想は、精神的、肉体的にもたくさんのヒーリング効果があります。絵心が無くても、ぬり絵的感覚で楽しむことができます。ご自分の作品を9cm×9cmの額に入れてお持ち帰りいただけます。【持ち物：不要】	宙を奏でる 点描曼荼羅画 プラクティショナー 阿部 かずみ 先生	中央公民館 2階 第4講義室

【対象】 こおりやま広域圏在住在勤の**40歳までの方**

※定員に満たない場合はその他の年代の方も受け入れます。

【定員】 先着 **20名**

【料金】 **800円** ※1~4全講座通しの料金です。初回の講座当日にお支払いください。

【材料費】 第2回目 **1,500円** (5月9日より全額キャンセル料がかかります。)

第4回目 **1,500円**

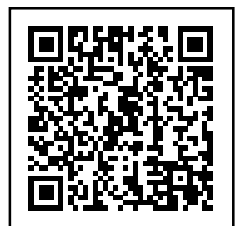
※材料費は各講座の受付時にお支払いください。

【申込方法】 **3月15日(金)8時30分**から受付を開始します。(先着順)

市ウェブサイトからお申し込みください。

【お問合せ】 〒963-8876 郡山市麓山一丁目8番4号
郡山市勤労青少年ホーム(郡山市立中央公民館)
電話 024-934-1212

申込みは
こちらから→



※麓山地区立体駐車場をご利用の方は駐車券を忘れずにお持ちください。