



え が お こ う ぎ

笑 顔 講 座 秋 冬

10月17日(月)

10:00~11:45

講 師 調整中

ゆらゆら体操・身体をほぐしてリンパをながす

12:00~13:00 ランチ会 (お弁当要予約 700円 持ち込み可)

13:30~15:15

アロマ・ハーブで心もお肌も

すっきり元気にしましょう!

講 師 調整中



一講座料金 会員 1200円
会員外 1500円 (両講座通し 2700円)

10月23日(日)

10:30~12:15 自己整法

自分で自分の身体を整えていくやり方をお伝えします。

自分で自分の身体を触ることで身体は応えてくれます。深い呼吸をしながら身体を伸ばしたりほぐしたり、ゆるめたり。身体との対話によって本来の自分の身体に整っていきます。身体との対話、一緒にしていきましょう。咀嚼の大切さもお話しします。身体が柔らかくなって、膝、腰、肩の痛みが軽減すると思います。動きやすい格好でご参加下さい。

タオル・バスタオル(横になる時必要な方)ご持参下さい

講 師 荒井和則 会員 1200円 会員外 1500円

場 所 名古屋市中生涯学習センター 3階第2和室

12:00~13:00 ランチ会 (お弁当要予約 700円 持ち込み可)

13:30~16:00 日本がんマネジメント協会会員 玄米おむすびの会 定例会
中生涯学習センター 3階 第3研修室

主催 玄米おむすびの会 代表 織田英嗣】

【場所 名古屋市中生涯学習センター 中区橘1-7-11 3F和室 TEL052-321-5511】

【お問い合わせ・お申し込み】参加・お弁当のお申し込みは前日までOKです。

TEL 052-991-3429 FAX 同左 090 9906 0356 (村田)

メールアドレス genmusu@gmail.com <http://onoue-kikaku.com/omusubi/>