



え が お こ う ぎ

# 笑 顔 講 座

8月19日 (金)

午前10:00～11:45

ビジョンヨガ

講 師 (午前午後講座どちらも)  
ビジョンヨガインストラクター  
中部大学講師

中 町 敦 子

12:00～13:00 ランチ会

(お弁当要予約 700円 持ち込み可)

一講座料金 会員 1500円  
会員外 1800円 (両講座通し 3300円)

午後13:00～14:45

女性の身体・更年期編

更年期に悩んでいる方への原因と対策、これから更年期を迎える方が知っておきたいことなど。



9月16日 (金)

10:00～11:45

呼吸法リラクゼーション編

講 師 寺 岡 明

会員 1500円 会員外 1800円

12:00～13:00 ランチ会 (お弁当要予約 700円 持ち込み可)

13:00～14:45

ゆらゆら体操

自分で治す・自然で治す

講 師 高 森 かおり

ゆらゆらほぐし チベット体操  
気功 等を取り入れて、自然治癒力  
を助ける体操をお伝えしています。  
会員 1000円 会員外 1500円  
(午前午後通し 3000円)

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】

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

メールアドレス genmusu@gmail.com

ホームページ <http://onoue-kikaku.com/omusubi/>