

毎日をごきげんに過ごす魔法



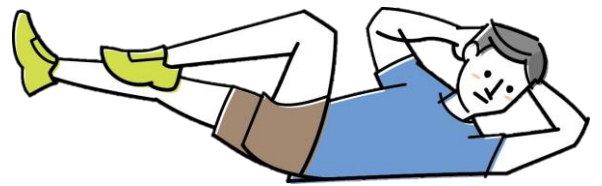
日々の暮らしの中には、良いことがあったり悪いことがあったり。でも、自分がワクワクできることを選んで心の中の曇りを取り除くことができれば、上機嫌でいられる時間がどんどん増えるようになるかもしれません。この講座では、「毎日をごきげんに過ごす」ためのリフレッシュとリラックスに挑戦します。身体をほぐして、気持ちをゆったりさせて、ごきげんになれる力をUPしましょう。

日時：1月18日、25日（水） 午前10時から正午まで

1/18
（水）

身体の魔法 ストレッチヨガ：
身体をやさしくほぐしてリフレッシュ

講師：菊地美里さん（ヨガインストラクター）
持ち物：バスタオル（またはヨガマット）、飲み物
◎家でも気軽にできるストレッチで身体をやさしくほぐしましょう。ポカポカ、ノビノビを身体が感じて覚えることで、リフレッシュできるようになります。



1/25
（水）

気持ちの魔法 マインドフルネス：
気持ちをゆったりさせてリラックス

講師：田副真美さん（臨床心理士・ルーテル学院大学教授）
◎自律神経を調整するリラクゼーション法とマインドフルネスを体験して、心とからだの緊張をほぐし、マインドフルネスな状態を味わってみましょう。今ある緊張を程よく生かしながら、リラックスできるようになります。



保育つき
2歳以上
要事前相談
10人まで

申込方法

対象：市内在住・在勤・在学の保護者の方 定員：20人（申込順） 参加費：無料
12月16日（金）から、直接、または電話で公民館東分館へ。
保育ご希望の方については、詳細をお伺いするとともに事前に資料をお渡しするため、後日連絡をとれる電話番号をお知らせください。