

呼吸、食事、動作などの総合的な健康法！

からだにやさしい

ヨガ & 薬膳 教室

ヨガは呼吸、食事、動作、考え方など生活全般にアプローチする総合的な健康法です。身体的な悩み（腰痛、肩こり、その他慢性病）の解決のヒントもたくさんあります。

今回は薬膳（食）のアドバイスのお話も加えて、「息」「食」「動」「想」のトータルバランスを目指します。ゆったりとした動きに合わせて身体を解し、呼吸を深め心を穏やかな状態に導きます。ご自分のペースに合わせてじっくり学べます。初心者から経験者までご高齢の方、男性、ママさん迄安心して参加頂けます。終わった後に感じる心身の爽快感を味わって頂けるよう丁寧にわかりやすくレッスンを進めていきます。是非この機会にご体験下さい！

【日付】 前期：平成27年5月22日（金）～ 7月24日（金）
中期：平成27年9月11日（金）～ 11月13日（金）
後期：平成28年1月15日（金）～ 3月18日（金）

【時間】 19：00～20：30

【会場】 8階トレーニングルーム

【定員】 25名（要予約、先着順）



【受講料】 各期 10,000 円 前期・中期・後期一括でお申込みの方は、

特典として2割引の24,000円で受講できます。

お得です

【講師】 石田康恵さん



《経歴》

中学校家庭科教諭、日本語講師、子供英会話講師を経て現在横浜近郊にてハタヨガ・マタニティヨガ高齢者体操教室・薬膳講座等で活動中。

- ・ 沖ヨガ公認インストラクター（ライフアップヨガ学院）
- ・ 日本マタニティヨーガ協会 指導者養成コース終了
- ・ NPO 法人 レッシュプロジェクト C級トレーナー
- ・ 中国薬膳研究会認定 国際薬膳師
- ・ 薬膳アドバイザー養成講座修了

【講座日程】

前 期	中 期	後 期
5月22日(金)	9月11日(金)	1月15日(金)
5月29日(金)	9月18日(金)	1月22日(金)
6月 5日(金)	9月25日(金)	1月29日(金)
6月12日(金)	10月 2日(金)	2月 5日(金)
6月19日(金)	10月 9日(金)	2月12日(金)
6月26日(金)	10月16日(金)	2月19日(金)
7月 3日(金)	10月23日(金)	2月26日(金)
7月10日(金)	10月30日(金)	3月 4日(金)
7月17日(金)	11月 6日(金)	3月11日(金)
7月24日(金)	11月13日(金)	3月18日(金)

【講座内容】

各期の初回に薬膳の話しを60分間行います。内容は・東洋医学的整體感
(陽五行論・季節の養生方法・食養生等)
ヨガとは・・・後半30分は椅子に座ったまま家やオフィスで気軽に出来るストレッチ体操を行います。2回目以降は下記のレッスンをを行う予定です。
立位のポーズ ウエストシェイプアップ
座位のポーズ 美脚&美尻
上向き&下向きのポーズ
二の腕シェイプアップ
逆転&バランスのポーズ 有酸素運動等々

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

セミナー名	からだにやさしい ヨガ&薬膳教室
(ふりがな) 参加者名	
連絡先	(勤務先・自宅) 〒 - TEL: () /FAX: () メールアドレス:()
講座の情報源	

■電話等のお申込み・お問合せは下記にお願いします

住所〒231-0026

横浜市中区寿町1-4

かながわ県立かながわ労働プラザ

TEL 045-633-5413

FAX 045-633-5416

メール

toyabe@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9:00~21:30

土日祝日も受付致します



JR石川町駅下車 徒歩3分

●駐車場完備(71台収容) 営業時間 8:00~22:00

20分毎100円 5時間以上一律1,500円 ぜひご利用ください。

*ご提供いただきました個人情報は、講座の開催に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。