

Zoom 参加も募集

瀬谷区民活動センター主催

がっこう  
**おとなの楽校**

おとなの楽校…様々な学びや仲間づくりを目的とした講座です。当講座では、修了生同士のグループ化をお手伝いするなど、継続的な学び・活動をサポートしています。

# やさしいピラティス



心と体の活性化 ~しなやかな身体づくり~

年齢を問わずどなたでも



運動が苦手な方も



初心者大歓迎



申込締切

9月25日(日)

|      |  |
|------|--|
| 日時   | 10月13日、27日、11月10日(木) (全3回)<br>10:30~12:00  |
| 開催場所 | せやまる・ふれあい館   |
| 講師   | 松宮 千夏子氏<br>公共施設、幼稚園、小中学校等で講師経験があり、Zoomを使ったオンラインピラティスを自主開催し、地域や年齢を問わず幅広い方に指導している。 |
| 対象   | 区内在住・在勤の成人、全3回参加できる方 15名<br>Zoom で全3回参加できる方 15名                                  |
| 内容   | 第1回目 基本の呼吸法と正しい姿勢の確認<br>第2回目 腹筋群の強化と体幹部の安定<br>第3回目 身体のバランスを整えてしなやかに動く            |
| 参加費  | 無料   |
| 持ち物  | ヨガマット又はバスタオル2枚、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用) ※動きやすい服装でご参加ください。                               |



申込方法

直接窓口、電話、Eメールでお申込みください。

9月25日(日)締め切り、応募者多数の場合は抽選となります。

問合せ先

瀬谷区民活動センター

〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町 469 せやまる・ふれあい館 2階

電話 045-369-7081 Eメール se-kukatsu@city.yokohama.jp

◎ 開館時間 10:00~17:00

◎ 休館日 施設点検日(毎月第3日曜日)、年末年始