



令和6年度 千代田区生涯学習 区民自主企画運営講座

ヨガで 若返り しましょう



からだの隅々まで血液を巡らせることが健康、さらに若返りには必要です。
ヨガで血行を良くし、日頃の不調を改善して実年齢よりも若々しく、健康を保ちましょう。

- 1 10月11日 ヨガで若返りましょう！ - 全身の健康促進 -
- 2 10月25日 足腰の元気はよく動く関節から - よく動く元気な足腰の関節 -
- 3 11月8日 よく見える目、よく聞こえる耳 - 目と耳の血流を増やそう -
- 4 11月29日 リラックスして、安眠しましょう - 全身をリラックスモードに -
- 5 12月18日 元気な脳で、毎日生き生きと - 脳の血流アップで若返り -

全5回

いずれも金曜日
19:00~20:45

会場 九段生涯学習館

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方で
ラジオ体操程度の運動ができる方

定員 20名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)

参加費 2,500円(全5回分) 講座中はヨガベルトを使用します。お持ちのヨガベルトをご利用いただくか、皮ベルト・浴衣の帯紐(いずれも1.8m程度)でも代用可能です。お持ちでない方はヨガベルト代として別途700円。※色は選べません。

申込み 9月20日(金)21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ

【FAXの場合】講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学校名/ヨガベルト購入希望の有無を記載



講師 岡部紳一
(ヨガ講師)

企画運営 丸の内1丁目ヨガ同好会

【区民自主企画運営講座】

千代田区に在住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座

- 仰向け・うつ伏せ・座位の体勢となる運動があります。膝・腰・首に不安のある方、妊娠中の方は医師にご相談のうえでご参加ください。
- ストレッチマットは館内のものを使用します。お持ちの方は、ご自身のヨガマット・バスタオル等をご持参いただいてもかまいません。
- 講座中は裸足、または靴下で行います。立ちポーズは転倒防止のため必ず裸足となります。

- お申込みをキャンセルされる場合、教材準備のため10月3日(木)までに問合せ先まで必ずご連絡ください。
- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- お伺いした個人情報は当講座運営の目的以外には使用いたしません。
- 保険に加入させていただく関係上、ご本人さま以外の参加はお断りいたします。
- お子さまの同伴はご遠慮いただいております。

主催
問合せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-ll.info

