

◇◇健康づくり講座・冬期分◇◇

No.	講座名〔定員〕	日程・場所	講師名・講座内容
1	はじめての太極拳 ～深い呼吸で元気な体に～ 〔15人〕	1月07日 ～ 3月18日 土曜日 全6回 9：30～11：00 教養センター 体操教室	森山 郁代 先生（日本健康太極拳協会会員師範） 「太極」には大宇宙という意味があります。円を描くようなゆったりした太極拳の動きは、自然に逆らわず、姿勢とバランスを大切に、全身の筋肉や関節にゆっくり負荷をかけ転びにくい体をつくります 《教材費》なし
2	はじめてのヨガ ～健康のための呼吸法～ 〔15人〕	1月24日 ～ 2月28日 火曜日 全6回 13：30～15：00 教養センター 体操教室	石渡 孝広（鎌倉市スポーツ指導員） 深い呼吸と無理のない動きで、楽しく健康な体づくりをしていきます。 《教材費》なし

- 京浜急行バス「鎌倉山」から徒歩8分
- 江ノ電バス「教養センター」から徒歩1分

