

健康教室

ルーシーダットン (タイ式ヨガ)

おしゃべりセラピーでおなじみの松崎ひかりさんに、タイに古くから伝わるルーシーダットン を習います。

自己整体法・タイ式ヨガとも呼ばれていますが、難しいポーズが少ないため、初心者の方、柔軟性や筋力に自信のない方でも気軽に取り組むことができます。

疲れた身体をほぐす目的で生まれたルーシーダットンは、おすすめのセルフケア方法です。皆さまのお申し込みをお待ちしています。

日 時 令和7年 7月 7日(月)

10時～11時30分

場 所 徳地地域交流センター柚野分館

定 員 先着10名程度

講 師 ヒカリラ 松崎ひかり

参加料 無料

持参物 汗拭きタオル、水分



※ヨガマットは貸出いたします。

申込み 柚野分館 (☎ 58-0001) まで

* 〆切7/4 (金)