

好評につき第3弾
開催決定!!

健康教室のお知らせ

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先生に、タイに古くから伝わる健康方のひとつである ルーシーダットン を教わります。

ルーシーダットンは、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、疲れた身体をほぐす目的で生まれた、おすすめのセルフケア方法です。

この機会に、ぜひ一度体感してみませんか!?
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29日(火)
10時～11時

場 所 串分館 中研修室

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 バスタオル(下敷き用)
汗拭きタオル、水分

申込み 串分館 (☎54-0222) まで

おもに椅子に座って
行います。



床に座って行ってもOK
バスタオルを持って来てください。
(ヨガマットをお持ちの方は、ヨガ
マットをご持参ください。)

*申込は、7/18(金) までにお願ひします。