

心と体をゆるめる やさしい椅子ヨガとカラーブリージング

日常生活に取り入れやすい簡単な椅子ヨガと、カラーのエネルギーを巡らせる呼吸で、心と体のこわばりをほどきましょう

2026 年12月19日(土) 13:30～15:00

場所： 長久手市公民館 研修室
(長久手市役所西庁舎3階)

講師： NAKAMURA

対象： 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
(お子様同伴でのご参加はご遠慮いただいております)

費用： 300円

持ち物： 飲み物、タオル
動きやすい服装でご参加ください



例えば気持ちを鎮めたいときには、青色をイメージして呼吸をしてみましょう



申し込み方法

QRコードまたはお電話にてお願いします
TEL 0561-61-3411 (9:00～17:00)
長久手市文化の家(文化創造課事業係)



申し込み期間 10/1～10/20

定員15名(応募多数の場合抽選となります。)
※最小開催人数8名

※本講座は長久手市が開催する「ながくて・学び・アイ講座」の講座として開催するものです。