

こころとからだのリラクゼーション in 尼崎

講師

フェルデンクライス国際認定指導者

大島 雅子さん

～フェルデンクライスメソッドによろこそ!!～

☆なんとなく疲れる。

☆日頃からリラックスしたい…そう思ってもできていない!?

☆からだを動かしたいけど、きつい運動は苦手!!

☆からだを楽にすることで日々のライフワークをもっと向上させたい



そんなあなたにピッタリな朗報です!!

フェルデンクライスのレッスンはゆっくりと優しい動きで行うので、筋肉の緊張を和らげます。その結果、柔軟性が高まり、疲れが取れるうえにリラックス効果も期待できます。

どなたでも参加できますので、まずはご自分のお身体で体験いただくことをお勧めします!!

と き	平成25年10月13日(日)・10月14日(体育の日)
	各日13:30~16:00
定 員	20名程度
対 象	どなたでもお越しください
参 加 費	各日500円(資料代・保険料込み)
会 場	尼崎市立すこやかプラザ(フェスタ立花南館5F)
	尼崎市七松町1-3-1-502 JR立花駅南すぐ、駐車場有(有料)

※点訳・音訳の資料もごさいます。部数に限りがありますので、ご希望される方は恐れ入りますがお早めに水取までご連絡ください。

申込締切 平成25年10月12日(土)

会場等準備の為、お早めにご連絡いただくと幸いです、
もし間に合わなくても、当日参加OKです

お問合せ・申込先 080-1436-0159 水取(みずとり)

後援: 尼崎市・尼崎市教育委員会・尼崎市社会福祉協議会

協力: ライフケアサービスタンポポ

