

全身ほぐし講座

かわかみ清美

(第四金曜日、午後3時～4時30分定員15名、年間講座)

講座開催日	講座内容
4月 28日	1 音楽を流しながら身体をゆする 2 身体を少しずつ動かす 3 身体を大きく動かす 4 肩まわり、背中を動かす 5 腰まわり、両足を動かす 6 音楽を流しながら身体をゆする
5月 26日	
6月 23日	
7月 28日	
8月 25日	
9月 22日	
10月 27日	5分位、あお向きでくつろぎ 1～6を毎回繰り返す
11月 24日	●身体全部をすみずみまで、無理なく動かすことを目標としています ●楽しみながら無理なく、いつからでも参加できます
12月 22日	
1月 26日	
2月 23日	
3月 22日	

会場 なかのZERO西館学習室4 参加費:1,000円/回/講座
10月～翌1月 本館地下2階 多目的練習室に変更

申し込み * 郵便 往復はがきに講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を記入して

〒164-0001 中野区中野2-9-7、なかのZERO生涯学習課へ

* ないせすアカデミアホームページ <https://www.nicesacademia.jp/school/>

* 今回のお申込みは2024年3月末まで有効です

注意事項 * 他の講座の情報については、なかのZEROの本館内にある公開講座コーナーをご覧ください。

問合せ先 * 03-5340-5011(なかのZERO生涯学習課)

共催 なかの文化フォーラム
なかのZERO指定管理者