

令和8年度 高洲地区交流センター生涯学習講座

⑪ 季節の養生法とヨガ

季節の移ろいに合わせて、心と身体を整えてみませんか。
身体の不調の原因を知り、日常に取り入れられるセルフケアを
学びながら、呼吸を深めるヨガで心身のバランスを整えていき
ます。ゆったりとした時間の中で、自分をいたわる習慣をつく
りましょう。

講師名	江原 美里	会場	和室
開講日	第3金曜日	時間	10:00～ 11:30
定員	受講料	資料代	
10名	3,200円 (8回分)	50円	
回	開講日	講座内容	
1	5月15日(金)	自己紹介とヨガ	
2	6月19日(金)	夏の養生法とヨガ	
3	7月17日(金)	長夏の養生法とヨガ	
4	9月18日(金)	秋の養生法とヨガ	
5	10月16日(金)	ヨガと呼吸	
6	11月20日(金)	冬の養生法とヨガ	
7	12月18日(金)	今年の感謝 ヨガとヨガニードラ(資料)	
8	1月15日(金)	春の養生法とヨガ	
予備日	2月19日(金)		
持ち物			
動きやすい服装 ヨガマット、飲み物、冬季はブランケット等(寒くないように)			