

どなたでも参加可能

自分のカラダは自分で守る 身体のケア講座

定員 各回20名(要申込・定員を超えた場合は抽選となります)

受講料 各回300円(お灸体験のみ材料費500円が別途かかります)

2回通しではなく
1教室からの
参加もできます!

睡眠の質を高める習慣 教室

11.1(土) 14:00-15:00

ぐっすり眠れると、体も心も自然と元気になります。けれども「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「朝すっきり起きられない」・・・そんなお悩みは年齢とともに増えてきます。実は、質の良い睡眠には 食事・適度な運動・体をゆるめるストレッチ といった日常の習慣が大きく関わっています。この講座では、前半に「睡眠の仕組みと生活習慣の工夫」をわかりやすく学び、後半では「自宅で行える快眠ストレッチを実際に体を動かしながら体験していただきます。」

講師：藤 洋一郎 さん(整体院KON Company)

場所：有田町生涯学習センター南館 2階和室

持参品：筆記用具、動きやすい服装、タオル、飲み物、
ヨガマット ※ヨガマットの貸し出し有

体と心を温める魔法。

初めてのお灸体験 教室

11.8(土) 14:00-15:00

お灸を実際に体験することで心地よい暖かさと香りを楽しみながら、自宅で行えるセルフケアの方法を学べます。お灸を毎日の生活に取り入れ、ご自身の体と心を大切にすることを始めてみませんか。

講師：河口 由紀子 さん(幸温灸院)

場所：有田町生涯学習センター北館 2階 研修室

持参品：筆記用具、ライター(あれば)

服装：腕、膝から下の出しやすい服装をお願いします。

■お申し込みは

- ・WEB申込フォーム
(右記二次元コード・[こちら](#)をクリック)
- ・窓口に電話

申込締切日：10月15日(水)

主催：有田町公民館・有田町教育委員会



窓口・問合せ先

有田町生涯学習課

📍 有田町本町丙1002-2
(有田町生涯学習センター内)
☎ 0955-43-2314

●受付時間：平日8:30～17:00