春から
なにかはじめたいあなたに

月1 わたしのフィットネス！

<<阿倍野市民学習センター　令和5年度　教室開設バックアップ事業>>

開催日：令和5年　4/24・5/22・6/26
<全日第４月曜日>
場所：阿倍野市民学習センター　和室
講師：yuyuu.shimizu
漢方養生指導士/フィットネスインストラクター

漢方養生とは
自然哲学に基づき、自分の健康は自分でつくる
病気になりにくい身体づくりを目的とする
予防医学のこと。

**①季節のセルフケアと
健康チャモロダンス
13：30～14：20**

肩こり予防に！グアム発祥のチャモロダンスのしなやかなハンドモーションで上半身の血行を促進します(masakoメソッド)

**②季節のセルフケアと
やさしいピラティス
14：40～15：30**

疲れがたまりにくい下半身づくりに！バランスよく筋力を使い、身体の様々な可動性を広げ、日々の活動力を補います。

**③季節のセルフケアと
ヨガ
16：00～16：50**

全身すっきり心と身体のリセットに！深い呼吸と簡単なポーズの中で、心身と向き合い自然治癒力を高めていきましょう。

①②③いずれも初級クラス、セルフケアの内容は類意します。
季節に合わせたセルフケアの後に簡単な運動を行うことで
ご自身の体調、体質、クセに気づくきっかけになることが期待されます。

お申込・お問合せ先　大阪市立阿倍野市民学習センター　詳細は裏面へ