

こころとカラダをリフレッシュ

50代からの「声」と「気持ち」のヒント

この講座では、子どものように声を出したり、身体を動かしたり、日常生活とは違うひと時を過ごしてリフレッシュします。また、日々の忙しさのなかでも簡単にリラックスできる方法も学びます。

50代からの大切な時間を、より自分らしく過ごすためのヒントがたっぷり、この機会に自分の魅力を再発見しましょう。
【定員 10名】



10月21日(月) 10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協本部 2階 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3分)

講 師：山下 洋子 さん

(俳優、ワークショップデザイナー、NPO法人入間市文化創造ネットワーク副代表理事)

参加費：1,500円

持ち物：飲み物・汗拭きタオル、ヨガマットかバスタオル

動きやすい服装でご参加ください♪

お申込み・お問い合わせは

NPO法人 大人の学校

電話/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp