

NPO 法人アゴラ音楽クラブ (<http://www.agora-mc.com/>) 主催

日ごろ忙しくされている皆さまのための

3回連続 体ほぐし 心ほぐし 講座

ご自分のために、たっぴりと「体ほぐし 心ほぐし」をして、ゆったり ほっこり
しませんか？

内容

- *セルフケア（自分の体を大切に。自分の体を知る）
- *ペアでケア（相手の体を通して、自分の体を知る）
- *声を出す事の大切さ（声で体調がわかる）
- *肩こり、腰痛対策（心と体はつながっている）
- *自分の身は自分で守る（イザ！！という時のために知っておくと役に立つ運動）
などを3回の中で行っていきます。

会場	奈良市西部公民館（近鉄学園前駅南口すぐ） 市営駐車場（800円）/出来る限り公共交通機関を御利用下さい。
開講日	① 10月24日(水)、② 10月31日(水)、③ 11月7日(水)
開講時間	午前10:00～11:30
持ち物など	動きやすい服装・タオル
受講料	全3回 一般3,000円 正会員・賛助会員2,000円
定員	30名（定員になり次第締め切らせて頂きます）
指導	鎮目久美子（ボディートーク、ダンス指導者）

参加ご希望の方はお名前・年齢・連絡先（電話・Fax 番号または E-mail アドレス）を明記
のうえ、10月20日までに下記までお申し込みください。

NPO 法人アゴラ音楽クラブ（お問い合わせは 090-3941-6892 水野 まで）

Fax. 0742-45-3027

E-mail eriko@agora-mc.com