

荒本人権文化センター

肩こり・腰痛

冷え性
対策

無料

ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 講座

ルーシーダットンとは、タイに古くから伝わる健康法の一つで「タイ式ヨガ」や「自己整体」とも呼ばれています。ゆっくりとした動きと独自の呼吸法を組み合わせ、自分自身で身体を整えていくことを特徴としています。

無理なく身体を動かすことにより、筋肉や関節の柔軟性を高めて身体のバランスを整えるとともに、心身のリフレッシュにもつながります。

年齢や体力に合わせて取り組みやすく、健康づくりや運動習慣のきっかけとしておすすめの運動です。

受講場所

荒本人権文化センター
第2和室(3階)

もちもの

動きやすい服装、タオル
バスタオル、飲み物

応募資格

18歳以上で市内在住
もしくは在勤の方

お申し込み
締め切り日

10月14日(水)まで

お申し込み / お問い合わせ

電話かFAXもしくは直接来館にて、荒本人権文化センターまでお申し込みください

荒本人権文化センター

〒577-0023 東大阪市荒本2丁目6-1

電話: 06-6788-7424 FAX: 06-6788-2456

ルーシーダットン講座 日程(全8回)

- 1回目 11月2日(月) 午後1時30分～3時30分
- 2回目 11月9日(月) 午後1時30分～3時30分
- 3回目 11月16日(月) 午後1時30分～3時30分
- 4回目 11月30日(月) 午後1時30分～3時30分
- 5回目 12月7日(月) 午後1時30分～3時30分
- 6回目 12月14日(月) 午後1時30分～3時30分
- 7回目 12月21日(月) 午後1時30分～3時30分
- 8回目 12月28日(月) 午後1時30分～3時30分

