

ぐっすり眠るための ヨガ講座

令和8 / 2 / 20・27日(金)の計2日間 19:30～20:30 (受付19:15～)

1回目 (2/20) : 簡単な呼吸法・身体ほぐし・睡眠に効果的とされるポーズの練習

2回目 (2/27) : 1回目後の体調振り返り・ヨガの代表的な呼吸法・身体ほぐし・

睡眠に効果的とされるポーズの練習



講師：山崎 礼子

- ヨガインストラクター
- 健康運動実践指導者
- 介護予防運動員

場所：大正小学校 体育館 (B1F)



日程 令和8 / 2 / 20・27日(金)の計2日間

時間 19:30～20:30 (受付19:15～)

会場 大正小学校 体育館 (B1F)

対象 台東区内在住または在学・在勤の方

参加料 1,000円 (保険料含む)

定員 20人 (先着順)

持ち物 運動のできる服装、ヨガマット (または大きめのバスタオル)、飲み物、室内履き (素足で行います)、タオル

申込方法

① 受付日：令和8年1月16日 (金)

受付時間：19:15～20:00

受付場所：大正小学校 1階

② 受付日：令和8年1月19日 (月)～2月2日 (月)

受付時間：9時～17時 (土日祝除く)

受付場所：台東区西浅草3-25-16

生涯学習センター5階

※申込書は区HPからもダウンロードできます

●詳しくは、区HP (右記二次元コードより) をご確認ください。

●学校行事等により時間に変更となる場合があります。



主催：台東区教育委員会

企画：台東区スポーツ推進委員協議会

問合せ：台東区教育委員会スポーツ振興課

TEL：03 (5246) 5853

