



# 夜の公民館で 心と身体を癒しませんか？

毎月第3金曜日の夜に、心と身体を癒す講座を企画しています。  
ぜひ、日々の疲れを癒す手がかりに、公民館をご活用ください。

日 時	講座名 ・ 講師 ・ 内容
5月20日（金） 19:00～20:30	<b>ヨガで身体を整えよう！</b> ※ヨガマットをご持参ください。 講師：ヨガピラティスインストラクター 高倉和美 さん 気づかないうちについてしまった「クセ」をゆるめて、身体スッキリ！
6月17日（金） 19:00～21:00	<b>ツボ押しで学ぶ『からだを楽に動かすコツ』</b> 講師：鍼灸師 居郷耕平 さん 仕事中でも簡単にできる「ツボ押し」で快適な毎日を！
7月15日（金） 19:00～21:00	<b>哲学サロン『癒し癒されるとは？』</b> 講師：てつがくやさん（哲学者） 松川えり さん 『癒し』についての想いを交流しましょう。聞くだけでも大丈夫♡ ひとの想いや考えにふれることであなたの世界が広がります。

8月以降も癒しの講座を企画中です！

会 場：操南公民館 岡山市中区藤崎201-4

定 員：各講座20名 ※事前の申し込みが必要です！

参加費：無 料

申込方法：☎086-276-7898



【お願いとお知らせ】

- ・風邪の症状や体調不良の方は参加をご遠慮下さい。
- ・参加される方は、マスクの着用をお願いします。
- ・新型コロナウイルスの感染の推移によっては、講座が延期や中止になる場合

メールでのお申し込みは、  
こちらから！