

～お家でできる～

簡単セルフケアで癒しの時間



※イラストはイメージです。

日時 6/28(金) **Aコース** 10:30～12:30
Bコース 14:00～16:00

会場 コミュニティールーム

すこやかに気持ちの良い生活のために、毎日の生活にセルフケアを取り入れてみませんか？
今回は、呼吸法をメインにアロマやセルフマッサージ、そして椅子を使ったヨガなど、
お家でも簡単にできるセルフケア方法を学びます。
講座の最後にはシンギング・リン®の生演奏を聴きながら、
音を身体で感じるリラクゼーションタイムもありますよ！



シンギング・リン®

対象 16才以上の女性 **定員** 各12名(抽選) **参加費** 150円

講師 全米ヨガアライアンス(RYT200) ヨガインストラクター 三浦 伸子氏
全米ヨガアライアンスRYT200 ヨガインストラクターの仕事を中心に、海外などで学んだマッサージなどを自宅でセルフケアができるように講座で開催。また、シンギング・リン®のセラピスト&パフォーマーやシンギングボウルプレーヤーとして、毎月温泉ホテルでのライブや、シンギング・リン®のセラピーセッションを行っている。ヨガ・音・香り・セラピー・食・マッサージ・自然を通して「すこやかな毎日」のための「ナチュラルライフ」をプロデュースしている。



〈応募締切〉6/14(金)必着

実は身体に良い「ため息」

「ため息」をつく状況をイメージすると「疲れている」「大変そうだな」と、マイナスなイメージをされる方が多いのかもしれませんが、実は体の機能面から見ると「幸せが逃げる」どころか、むしろ体には役立つ良いことなのです。



ストレスがたまると…
胸やお腹の筋肉が緊張
↓
呼吸が浅くなる
↓
血中の酸素が不足気味に…
↓
交感神経が働き血圧が高くなる



ため息をつく…
副交感神経が活発に!
↓
血流が増える

ため息を「ふーっ」と長く吐くことは、浅くなった呼吸が深くなり、バランスの崩れた自立神経の働きを回復させようとする働きがあるのです。

参加には
当選ハガキが
必要です

当選ハガキは教室開催日の一週間前までにお届けします。
なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

【カルチャー教室】のお申し込み方法

1. 館内奥のインフォメーション(受付)カウンターでお申し込みいただけます。
2. ハガキ・FAXでもお申し込みいただけます。
FAX. 022-225-3007

● A・B コースがある場合は、A・B のいずれかをお選びください。

ハガキでのお申し込み

下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。
1教室につきハガキ1枚でのお申し込みとなります。

〒980-0811	① 希望教室名 ※1教室につきハガキ1枚に記入
仙台市青葉区一番町3-7-1 東北電力グリーンプラザ 「カルチャー教室(T)」係	② 参加希望日・コース
	③ 郵便番号
	④ 住所
	⑤ お名前・ふりがな
	⑥ 年齢・性別
	⑦ 電話番号
	⑧ 職業
	⑨ チラシを見たとお書きください

ハガキ表

ハガキ裏

※当社および東北電力グループは、ご提供いただいた個人情報を、法令に基づく命令などを除いて、あらかじめお客さまの同意を得ずに第三者に提供することはありません。

※掲載しているイベントは、都合により変更になる場合がございます。