

LOCAL×HEALTH×ART



初めてでも
安心!

心と体を引き締めて、新しい私へ。 からだメンテナンス集中講座

料金3000円／全6回

※単発受講の方は1回800円

忙しさや寒さを理由に、なかなか自分のからだに目を向ける時間がない20代・30代・40代の皆さん！寒い時期だからこそ、滞った血流をほぐしながら身体を整え、しなやかな筋肉をつけていくチャンスです。タイ古式ヨガやストレッチ、ダンスを取り入れたエクササイズを、現役ダンサーが楽しくご指導致します！

2019年2月 毎週火曜日19:30~21:00

スタート！
全6回コース

2/12、2/19、2/26

3/5、3/12、3/19



講師：京極朋彦



東京、京都、韓国など国内外で振付家、ダンサーとして舞台活動をおこなう傍ら、発達障害児の運動療育、大学・小中学校でのダンスワークショップなど幅広い活躍をしている。近年、タイ・チェンマイにてルーシーダットン（タイ古式ヨガ）の資格を取得し、春より神河町にて教室をスタートさせる予定。

お申込方法

健康福祉課（地域おこし協力隊・京極歌織） 持ち物

☎ **0790-32-2421**

締め切りは2/8（金）まで。全6回参加の方を優先。

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル

会場：神河町神崎支庁舎 健康学習室

〒679-2414 兵庫県神崎郡神河町栗賀町630番地

主催：神河町健康福祉課 企画：京極歌織