

## 金沢西高校学校開放講座（県民大学校講座）

# やさしいリラックスヨガ

### I 講座内容

呼吸を整えながら、首、肩、背中凝りをゆっくりとほぐしていきます。  
どなたにも無理なく行えるように進めていきたいと思っています。  
ヨガの経験のない方も是非ご参加ください。

### II 日程

回	受講日	内 容
1	6月28日 (火)	開校式（第1体育館1階）瞑想・体ほぐし・ヨガ
2	7月5日 (火)	・体ほぐし・ヨガ・瞑想 首・肩・腰
3	7月12日 (火)	・体ほぐし・ヨガ・瞑想 首・肩・腰・太陽礼拝
4	7月19日 (火)	・体ほぐし・ヨガ・瞑想 首・肩・腰・太陽礼拝
5	7月26日 (火)	・体ほぐし・ヨガ・瞑想 首・肩・腰・太陽礼拝
6	9月6日 (火)	・体ほぐし・ヨガ・瞑想 首・肩・腰・他
7	9月13日 (火)	・体ほぐし・ヨガ・瞑想 首・肩・腰・他
8	9月20日 (火)	閉校式（第1体育館1階）瞑想・体ほぐし・ヨガ まとめ

1. 期日 令和4年6月28日（火）～9月20日（火）全8回
2. 時間 19時00分～20時00分
3. 場所 金沢西高校第1体育館
4. 受講料 無料
5. 持ち物 ・ヨガマット、もしくはバスタオル・飲料水・動きやすい服装
6. 申し込み連絡先 **金沢西高校事務室 TEL 076-268-4321**  
**住所 金沢市畷田東3丁目526番地**
7. 講座担当者 本校体育科教諭 高田 満（女性）  
全米ヨガアライアンス RYT200 修得
8. 定員 20名
9. 申し込み期間 4月25日（月）～6月20日（月）



### III その他

- ①県民大学校の単位習得希望の方は事前に申し出てください。
- ②欠席連絡は不要です。
- ③緊急に休校となる場合は金沢西高校のホームページに掲載しますのでご確認願います。