

公開講座2022

後援申請中：千葉県教育委員会・千葉市教育委員会・千葉県社会福祉協議会

～健康づくり 生活改善に興味のある方向けの講座の紹介～

①10/22(土) ②11/5(土) 五感を刺激して リフレッシュヨガ！！

コロナウィルスの影響で外に出にくくなったり、運動不足になったりしていませんか？

季節を感じにくくなったり、体を使う機会も減りました。そうすると、身体のコリだけではなく、心もふさがちになってしまいます。

今回は、屋外に出て行うことで、五感を刺激して身体をよりリラックスした状態で身体を鍛えていきます。屋外で行うと呼吸はしやすく、縮こまった身体は伸びやすくなります。

日頃のストレスから、心と身体を解放してリフレッシュしましょう！！

※託児サービス：参加中、お子様をお預りします。
お申し込み時にお子様の年齢をお知らせください。

日 時：①2022年10月22日（土）10：00～11：30

②2022年11月 5日（土）10：00～11：30

会 場：植草学園大学 小倉キャンパス

受講料：各1,000円（当日払い） 定員 20名

講 師：野口 陽子（ヨガインストラクター）



新型コロナウイルス感染症対策について

本講座は植草学園大学感染予防原則※のもと定めた標準予防策を実施した上で、対面式で開講します。感染症対策に関する受講者様のご理解とご協力（マスク着用・検温・消毒等）をお願いいたします。なお、緊急事態宣言発令があった場合は、講座を中止することがあります。あらかじめ、ご了承ください。※「感染源（病原体）を、持ち込まない、拡げない、持ち出さない」



植草学園大学 総務課 公開講座係 小林・小川 平日9時～17時
千葉市若葉区小倉町1639-3 TEL:043-233-9348 FAX:043-233-9211

お申込みは学園ホームページ・FAX・ kouza@uekusa.ac.jp へお願いします！