

ろっ骨エクササイズ「カキラ」

内 容 ・いすと立ちのポーズで行います。
・背骨のゆがみを整えます。
・音楽に合わせて吸う呼吸を大事にして
動くことで肺活量を増やします。
・体幹が整い、肩こり、腰痛、冷え性、
むくみ、背骨のゆがみが改善します。

日 時 11月12日(土) 10:30~12:00
会 場 中央公民館 2階研修室・第3会議室
対 象 どなたでも
定 員 30名
持ち物 筆記用具
講 師 上杉 友華里さん

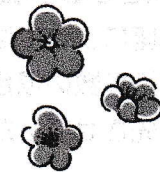


https://s-kantan.jp/city-hasuda-saitama-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=37098

ミニ額に入る押し花作品

内 容 自然の色そのままの押し花で自分だけの作品を作ります。作品はミニ額に入れて飾ることができます。

日 時 11月12日(土) 14:00~15:30
会 場 中央公民館 1階第1会議室
対 象 成人(18歳以上)
定 員 10名
教材費 300円
持ち物 はさみ、ティッシュ、筆記用具
講 師 岡野 寿子さん



https://s-kantan.jp/city-hasuda-saitama-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=37100

うつ病・自殺予防の心得

内 容 うつ病のおき方、うつ病の症状を理解し、予防する心得を身につけて、自殺を防止します。詳細は、なぜうつ病になるのか、うつ病の症状・脳内におこっている生理学的な変調、薬物療法と精神療法、ストレスのある時うつ病にならない心の使い方。

日 時 11月12日(土) 14:30~16:00
会 場 中央公民館 2階研修室・第3会議室
対 象 高校生以上
定 員 30名
持ち物 筆記用具
講 師 大田 健次郎さん



https://s-kantan.jp/city-hasuda-saitama-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=37102

片づけの進め方

内 容 家の片づけが上手く進むためには考え方のコツと正しい順番があります。無駄、無理のない片づけのやり方をお話しします。

日 時 11月16日(水) 10:00~11:30
会 場 西口行政センター 会議室1
対 象 どなたでも
定 員 20名
持ち物 筆記用具
講 師 森 由香さん



https://s-kantan.jp/city-hasuda-saitama-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=37106