



なるかInfo

発行 令和8年6月10日

編集 鳴鹿まちづくり協議会

鳴鹿コミュニティセンター ☎66-7452

鳴鹿第二コミュニティセンター ☎66-1094

鳴鹿コミュニティセンター主催 短期講座

真夏の夜の ヨーガセラピー

ゆ〜ったりとした夜のコミセン ランプの灯りの中、夏の暑さで乱れた自律神経を整えましょう

開催日:7月17日(金)・31日(金)
【全2回開催】



ヨーガセラピーって何？

いわゆる「ヨガのポーズ」は求められません。呼吸に動きを合わせて、自分の心身の状態を観察することです。このため、日常生活でのストレス対処や不調の早期発見に役立つと言われています。また、ゆるやかに体を動かすので、年齢や体力に関係なく誰でもできるのが魅力です。

- ◆時 間:19時から20時15分頃まで
- ◆場 所:鳴鹿コミセン和室・会議室
- ◆受講料:400円(2回分)
- ◆準備物:ヨガマット(ない人はバスタオル)
飲み物
- ◆講 師:木谷 博子(ヨーガ療法士)
- ◆定 員:15人(定員になり次第締切ります)

申込先:鳴鹿コミュニティセンターへ
電話(66-7452)にてお申込み
ください

今回は、ランプの灯りだけの中でヨガをするので、周りの人を気にせず自分自身に集中できます。自律神経が整い、疲労軽減・心身がリフレッシュしていく感覚を体感してください。

『令和8年度運転者講習会』開催のお知らせ

最新の交通ルールを身につけたセイフティドライバーって素敵ですね
鳴鹿地区の多くの方のご参加をお待ちしております

日時:7月1日(水)午後7時30分から

場所:鳴鹿コミュニティセンター

坂井交通安全協会丸岡第一分会
会長 杉山 利治

