

## やさしいアーユルヴェーダとヨガ

こころとからだにやさしくするおう生活法  
～春のデトックスヨガ～

アーユルヴェーダとは、『生命科学』などと訳され古くから伝わる伝統医学。そのほとんどが日常生活で行える方法です。心と身体のバランスをとり自分らしく生命力あふれる過ごし方を、ヨガを通して学びます。



講師 **上野 昌代 氏** (UENO, Masayo)

セラピストとして、アーユルヴェーダやアロマセラピー、整体、フランクリンメソッドなどを学び、ベビーマッサージやマタニティヨガの指導普及、コミュニティーとのつながりや環境を大切にしている。産院やスポーツクラブ、NHKカルチャーセンター、企業での講師、執筆活動も行っている。ヨガ歴22年 <http://www.qprana.com/>

日時: 2017年4月4日・11日・18日・25日

毎週火曜日 19:15~20:30 全4回

場所: 鶴岡市藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

参加料: 2,500円 (全4回) / 1回700円でも体験できます

持ち物: マグカップまたは水筒、あればヨガマット(レンタル可)、マッサージオイル(2,500円でお作りできます)、申し込み…3月14日(火)受付開始。申込書(藤島体育館にあります)または電話でお申し込みできます。受講料は当日お支払いです(早めにご来場願います)。定員25名先着順。

主催: (公財)藤島文化スポーツ事業団

問い合わせ・申し込み: 鶴岡市藤島体育館 TEL 0235-64-2143・担当/長谷川



## 3月の予定



【利用講習会/トレーニングルーム】 対象: 中学生以上

●14:00~15:30/1(水)・7(火)・15(水)・21(火)・30(木)

●19:00~20:30/8(水)・15(水)・24(金)・29(水)

★受講料/¥300 \*小真木原・櫛引・羽黒の各体育館のトレーニングルームも利用できる共通利用資格です。

【利用講習会/フリークライミング】 対象: 高校生以上

●1(水)・17(金)/19:00~20:30

★受講料/¥300

\*中学生以下は資格取得者と同伴で利用できます。



【教室/(公財)藤島文化スポーツ事業団】

●すっきりしよう教室《第2・4火曜 10:00~11:00》

: 7(火)・28(火) \*自由参加¥100;【会場】藤島体育館

\*3月のみ第1・4週の開催です。

●東栄さわやか教室《第1・3木曜 14:00~15:00》

: 2(木)・16(木) \*自由参加;【会場】東栄活動センター

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00~11:00》

: 2(木)・16(木) \*自由参加;【会場】八栄島活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜 14:00~15:00》

: 3(金)・17(金) \*自由参加;【会場】渡前活動センター

【休み】

●トレーニングルーム: 毎週月曜

●グラウンドゴルフ場、テニスコート: 冬期休場中

★利用再開日…テニスコート: 4月1日(土)

グラウンドゴルフ場: 4月8日(土)