

# 公民館講座 受講生募集

## 筋膜リリース & バレトン講座

1週間、ハードな仕事や育児をがんばったあなたへ…  
土日の前に、一緒に身体をリフレッシュしませんか?(^^♪

### 「筋膜リリース」って？

全身の筋肉を包んでいる「筋膜」の委縮や癒着を軽減し、  
正常な状態に戻すための方法を「筋膜リリース」といいます。  
肩こりや腰痛の軽減、またそれらになりにくい身体を目指します。



中央公民館公式キャラクター  
「ちのまなぶ」君

### 「バレトン」って？

裸足で行う、男女を問わないシンプルで簡単なエクササイズです。  
バレエ、ピラティス、ヨガやフィットネスの要素を取り入れることで、  
筋持久力を向上させ、心肺持久力を高める効果があります。  
また、足の使い方に目を向けることで、バランス能力の向上にも効果的です。  
頑張るところは1箇所だけ！ 自分のペースで動く事ができるのも魅力です！

- 日 程 令和5年9月1日、8日、15日、22日（金曜日）<全4回>
- 時 間 午後7時～午後8時30分
- 講 師 唐木田 由紀先生  
(フィットネスインストラクター)
- 会 場 茅野市中央公民館 3階 体育室
- 定 員 18名
- 受講資格 市内在住、在勤者
- 費 用 受講料1,000円(初日に集金)
- 持ち物 ヨガマット(レジャーマット可)、  
運動のできる服装(裸足になれる服装)、飲料水、タオル
- 受付開始 8月1日(火) 正午(12時)から
- 申 込 先 茅野市中央公民館 ☎72-3266
- 申込方法 電話にてお申し込みください。



(受付は先着順により、定員になり次第締め切ります。)