



LINE 公式アカウント

友だち追加



六浦南コミュニティハウス 運営委員会会長 村山 弘 館長 堀川憲雄
金沢区六浦南 3-22-1 (六浦南小学校内) TEL&FAX 785-7474 (火、金 休館)

<https://officekanazawa.org/mutsumina/> ホームページはこちらから→



講座の申込は、LINE 公式アカウントが便利！



街の先生☆ミニ体験講座 (六浦南コミュニティハウス)

陰ヨガ・マインドフルネス

～ 静かな時間を通じて心と向き合う～

陰ヨガクラスを開催します。陰ヨガは、ポーズを3～5分ほど静かに保ちながら、ゆったりとした呼吸を行うことで、身体の深部(靭帯、腱、筋膜など)に働きかけ、関節の柔軟性を高めるヨガです。静かにポーズを維持し、自分と向き合うことで、心を落ち着け、瞑想の準備にもつながります。

「静かに自分と向き合いたい」「心身のバランスを整えたい」と感じている方におすすめのクラスです。初心者の方も大歓迎ですので、ぜひお気軽にご参加ください！

- ▶ 第1回：背骨シリーズ ▶ 第3回：レッグシリーズ ▶ 第5回：経絡シリーズ
- ▶ 第2回：股関節シリーズ ▶ 第4回：ショルダーオープナー ▶ 第6回：トータルバランス

日程：2025年2月9日(日)、2月23日(日) 10:00-11:00

場所：六浦南コミュニティハウス・研修室

参加費：500円/各回

持ち物：ヨガマット、動きやすい服装

定員：12名(先着)

申込受付：①申し込みフォーム(右記)

または、六浦南コミュニティハウスにて



2月講座申込



講師：としない あきこ

- ▶ 金沢区 街の先生/横須賀市「Yokosukaまなび情報」講師
- ▶ ヨガ全米アライアンス認定講師 (RYT500)
- ▶ インド中央政府公認ヨーガ講師 (YPI)

1月・2月・3月に、金沢区街の先生のご協力で、ミニ体験講座「陰ヨガ・マインドフルネス」(各月2回)を実施します。

コミュニティハウスからのお知らせは、主にホームページと館内掲示、地域回覧・掲示で行っていますが、回覧でのお知らせは時間差が生じてしまいます。ホームページに掲載していても掲載日にご覧になる方は少ないと思われます。

10月から運用を始めた **LINE 公式アカウント**でののお知らせは、申込受付開始日に直接お手元のスマートフォンに届くため、お知らせを見たその場で申し込むことができます。(メッセージから申込画面へつながります)

まだ六浦南コミュニティハウスの公式LINEアカウントに「友だち登録」をしていない方は、この機会に登録してはいかがでしょうか。

1月分の陰ヨガ・マインドフルネスの申込は、受付開始日に開始5分ほどで定員に達しました。

1月の講座は5名の募集でしたが、申込好評のため、研修室を利用して2月の募集定員を12名に設定しました。

陰ヨガ・マインドフルネスの申込受付開始は

○ 2月分(9日・23日) ……1/20～

○ 3月分(9日・23日) ……2/20～

Google フォームで申し込むことができます

※ 受付開始日の午前9時にLINE公式アカウントから受付開始のお知らせが届き、そこから申し込みができます。

※ コミハ窓口でも申込が可能です。Googleフォームでの申込の方が先着となります。

1月の自主事業

・雑学江戸時代Ⅲ

1月18日(土) 10～11:30

テーマ「外国人が見た日本」

参加費：200円

参加者募集中。詳しくは[六浦南コミュニティハウスホームページ](#)をご覧ください。電話でのお問い合わせもどうぞ。

問合せ・申込：電話 045-785-7474