令和8年度　花小金井南公民館　事業企画委員会企画　健康づくり講座

## 無理のないリラックスした姿勢へ

# リラックス ストレッチ

丁寧にゆっくりと基本的な動きから進めていきます
ストレッチを通して心と体を整えましょう

日　時　令和８年**10**月**16**日～**30**日の**金**曜日
午前**10**時～**正午**　≪全**3**回≫

ところ　花小金井南公民館　ホール

対　象　市内在住、在勤、在学の方

定　員　14名　　費　用　無料

持ち物　動きやすい服装、タオル、飲み物、
レッグウォーマー(靴を脱ぎますので、足が冷える方)

講　師　**伊藤　淳子**さん（モダンバレエ教室主宰）

申込み　10月２日(金)まで(月曜日を除く)の午前９時から午後５時
までに、花小金井南公民館へ(電話可)
または、右記の申込みフォームにて
申込み多数の場合は抽選し、
10月３日(土)以降、全員に結果を連絡します

**花小金井南公民館**　裏面も必ずご覧ください

**小平市花小金井南町 2-12-6　☎042－461－0861**

## 講座スケジュール

<table>
<tr><th>回</th><th>日にち</th><th>内容</th><th>講師</th></tr>
<tr><td>1</td><td>10月16日<br>（金）</td><td rowspan="3">**ウォームアップ**<br>普段の生活で動かしづらいと感じたり、良くなりたい部分を重点的に探り、ゆっくりとほぐしていきます<br>**より立ちやすく歩きやすい姿勢づくり**<br>リンパを流したり、筋膜リリースをすることにより、普段使われていなかった部分の筋肉を起こしていきます<br>**ムーヴメント**<br>少しほぐれた身体を、ゆったりとした音楽と共に気持ちよく動かしていきます<br>**クールダウン**<br>今まで使われなかった部分を労わりながら、動かしやすくなった部分や呼吸のしやすさの確認をします</td><td rowspan="3">伊藤　淳子さん<br>（モダンバレエ教室主宰）</td></tr>
<tr><td>2</td><td>10月23日<br>（金）</td></tr>
<tr><td>3</td><td>10月30日<br>（金）</td></tr>
</table>

※講座内容は変更になる場合があります

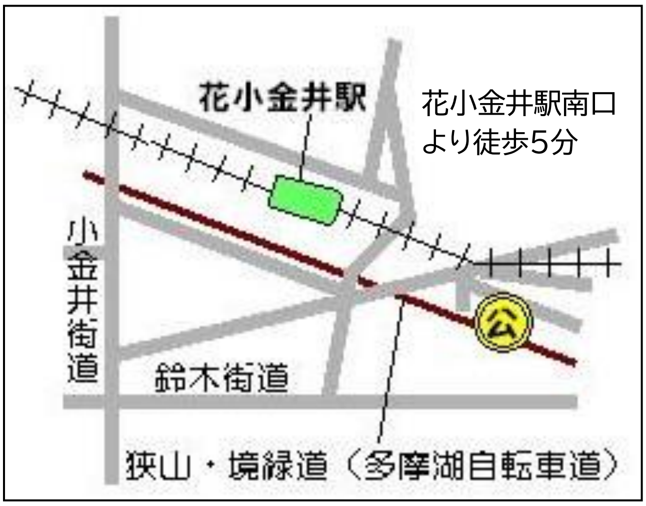
### 公民館の利用にあたってのお願い

発熱や体調不良時には
無理をされず、
来館をお控えください

メールマガジン配信中
小平市ホームページよりご登録ください

【問合せ先】

小平市立花小金井南公民館

小平市花小金井南町2－12－6

電話　042－461－0861