

# ラジオで！ネットで！

# リラックスヨーガ



**お好きな場所で耳をすませば、そこはあなただけのヨーガスタジオです。  
30分で心も体もしなやかに、日々の暮らしに今日から生かせるやさしい  
リラックスヨーガです。**

【放送日】 6月11日～7月30日

毎週火曜日 10:30～11:00 (全8回)

毎週土曜日 13:00～13:30 (再放送)



【放送局】 レディオ湘南83.1MHz

- ・スマートフォンでレディオ湘南が聴けます。
- ・二次元コードからダウンロードできます。

講師：藤沢市生涯学習人材バンク登録講師

なかじま みき

中嶋 美貴氏

1960年生まれ。横浜市出身、藤沢市在住41年、ヨーガ歴は19年になる。中学校美術科教諭として30年勤務していた。高校生のときに、長年の小児ぜんそくでお世話になっていた主治医の勧めで、医師と一緒にヨーガを始める。就職や結婚、育児、親の介護などで中断していたヨーガを、うつ病発症をきっかけに再び始める。中学校の教師として、マタニティからの心とからだの健康と子育ての重要性を痛感し、退職後に親歴40年、おばあちゃん歴10年を生かしてマタニティヨーガ講師になる。また、女性のための更年期障害などの緩和、骨盤調整・骨盤底筋にも重点をおいたリラックスヨーガクラスも開設。



**●講座をより深く理解できる参考テキストを無料で配布しています。※(随時受付中)**

※電子申請でお申込みの方は紙冊子(郵送)またはデータでの配布をお選びいただけます。

※データでの配布をご希望の方は必ず電子申請でお申込みください。

**★テキスト申込み方法**

(1)Eメール、FAX、はがきの場合(※Eメールは件名「ヨーガ」)

- ①講座名(ヨーガ)、②郵便番号、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤年代、⑥電話番号を記入の上、生涯学習総務課までお申込みください。

(2)電子申請の場合

二次元コードからアクセスし、必要事項をご入力ください。



電子申請二次元コード

※藤沢市在住以外の方でテキスト郵送ご希望の方は、送料がかかります。料金はお問合せください。

※5月27日(月)<必着>までのお申込みで放送開始前にテキストをお届けします。

## 【放送日・コース内容】

- 【第1回】6月11日 「坐法と呼吸」  
坐法 安楽坐 呼吸 山のポーズ 立位前屈のポーズ 屍のポーズ
- 【第2回】6月18日 「足ほぐしと柔軟性」  
坐法 呼吸 足ほぐしと柔軟性 合せきのポーズ ガス抜きのポーズ
- 【第3回】6月25日 「体幹」  
坐法 呼吸 背面ほぐし 背面を伸ばすポーズ 杖のポーズ
- 【第4回】7月2日 「胸をひらく」  
坐法 金剛坐 呼吸 坂のポーズ
- 【第5回】7月9日 「背骨と骨盤」  
坐法 呼吸 猫のポーズ 子どものポーズ
- 【第6回】7月16日 「全身の強化とねじり」  
坐法 呼吸 橋のポーズ ねじって頭を膝につけるポーズ
- 【第7回】7月23日 「消化力」  
坐法 呼吸 半分の魚の王のポーズ
- 【第8回】7月30日 「活力アップ」  
坐法 呼吸 三角のポーズ



### ●インターネットでの受講もできます。

F M放送終了後に配信。配信日以降はいつでも受講可能です。  
スマートフォンやタブレット端末から聴講できます。  
「藤沢市放送通信コース」で検索していただくか、下記二次元コードから  
「ラジオで！ネットで！リラックスヨーガ♪」にアクセスしてください。



## ★スクーリングのご案内

放送終了後、講師から直接学ぶことができるスクーリングを開催します。(抽選)

※テキストとは別にお申し込みが必要です。  
※オンライン会議ツール「Zoom」によるオンライン受講も可能です。

日時：2024年8月3日(土)  
午後2時～4時

会場：藤沢市役所本庁舎8階  
定員：会場30人、Zoom定員なし

※詳細については、市ホームページに掲載、および放送内でご案内いたします。

## スクーリング申込み方法

①講座名(ヨーガスクーリング)、②郵便番号、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤年代、⑥電話番号、⑦会場での受講またはZoomによるオンライン受講(どちらか選択)を記入の上、電子申請、またはEメール(件名:ヨーガスクーリング)、FAX、はがきにてお申込みください。

スクーリング電子申請二次元コード



※申込み多数の場合は抽選となり、市内在住・在勤・在学の方を優先します。※結果については、全員にお知らせいたします。

## 申込み・問合せ

藤沢市生涯学習部 生涯学習総務課

【住所】〒251-8601 藤沢市朝日町1-1  
藤沢市役所本庁舎8階

【電話】0466-50-3561 ※午前8時30分～午後5時(土・日・祝日を除く)

【FAX】0466-50-8442 【Eメール】fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jp

