

# 心を癒して



# リラックス

～身体にも心にも潤いを～

第1回

## 脳から深くリラックス

10/16 (月)

呼吸法を学びシンキングボウルで新体験

13:30～15:00

講師：シンキングボウルヒーラー



ネパール市場 MAAYA 店主 シュレスタ ルペス 氏

MAAYA シンキングボウルヒーリングセンター店主 シュレスタ 夏子 氏

持ち物：飲み物、ヨガマット(バスタオルも可)、目を覆うタオル

第2回

## 言葉と音の穏やかな時間



10/30 (月)

大人のための絵本・読み聞かせと

13:30～15:00

ヘルマンハーブの奏でる素敵な世界へ

講師：絵本カフェ「なんだかうれしい。」店主 長谷川 鈴子 氏

ヘルマンハーブ奏者 高崎 利子 氏

参加費無料

場所：水戸市桜川市民センター（ホール）

対象：水戸市在住または通勤する成人の方で、2回とも参加可能な方

定員：20名（申込多数の場合は抽選とし、結果は申込者全員に郵送にてお知らせします。）

## 会場案内

● 場所：水戸市桜川市民センター（住所：水戸市河和田町 2894-4）



## 申込方法

参加希望者は、件名に講座名「心を癒してリラックス」と明記。氏名（ふりがな）・郵便番号・住所・電話番号（日中連絡がつく番号）を記入し、はがき・FAX・メールでお申し込み下さい。

- 申込・問い合わせ先：水戸市教育委員会 mito好文カレッジ
- 申込締め切り：令和5年9月22日（金）必着



QRコード

こちらからメールでお申し込みできます



住所：〒310-0852 水戸市笠原町 978-5  
水戸市総合教育研究所 3F mito好文カレッジ



電話：029-303-6602  
FAX：029-303-6601



メール：college@city.mito.lg.jp

講座「心を癒してリラックス」FAX 申込書 FAX：029-303-6601

ふりがな 氏名	住所（〒      -      ）
	電話

- 感染症対策のご協力をお願いします。
- 諸事情により、講座を中止にさせていただく場合がございます。