

令和6年度「ルーシーダットンヨガ教室」学習計画書

- 1 目的 タイで2,500年以上の歴史を持つ伝統的な自己整体法のルーシーダットンヨガで、身体の歪み等を本来のあるべき状態に戻す事等について学び、健康についての生涯学習の推進を図る。
- 2 対象者 秋田市民（18歳以上）
- 3 開催日 令和6年8月28日（水）
- 4 会場 河辺総合福祉交流センター（三世代交流ホール）
秋田市河辺北野田高屋上前田表66-1
- 5 参加費 無料
- 6 募集人数 25人
- 7 募集方法 広報あきた（8/2発行号）に掲載し、参加を募る。 ※原稿締め7/2
電話での申込とし、先着順とする。
- 8 持ち物 ストレッチマットまたは敷用バスタオル、飲料、筆記用具、汗ふき用タオルほか、各自必要なもの。

9 日程

No.	月日	タイムスケジュール	学習方法・内容	指導者等
1	8/28（水）	9:30 受付開始 10:00 教室開始 11:20 教室終了 11:20 アンケート調査 11:30 解散	身体の歪み等を本来のあるべき状態に戻すための学習や実技	日本ルーシーダットン普及連盟 認定インストラクター 飯塚 弥生