

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

ルーシーダットン入門

タイ式ヨガといわれているルーシーダットンで、凝り固まった体をほぐし、心身のリフレッシュを図り、健康的な体づくりをしませんか。

- 日時 令和8年9月4日・11日（金曜日）
午後6時45分から午後8時まで
- 会場 CNAアリーナ★あきた（市立体育館）
多目的ホール
- 内容 ルーシーダットンの基本を体験します
- 対象 市内に在住または通勤・通学している方
- 定員 先着12人
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装（はだしで行います）
飲み物、汗ふきタオル、筆記用具
- 講師 藤原 愛氏
日本ルーシーダットン普及連盟スーパーバイザー



★ルーシーダットンの意味は、
ルーシー…仙人・修行僧、ダツ…伸ばす、正しい状態に整える、トン…自分
仙人たちが厳しい修行の合間に修行で壊した身体を整えるために行っていたのが
始まりとされ、タイでは古くから伝えられてきました。
(日本ルーシーダットン普及連盟HPより)

受付期間：8月17日（月曜日）から 定員になり次第終了

午前8時30分から午後5時15分まで

受付初日は39歳以下の方のみ、2日目以降は年齢を問わず受け付けます。

※申込の際の個人情報については、本講座運営以外の目的には使用しません。

問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

「青少年教室」のホームページをご覧ください。URLは

<https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html>

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1008604」と入力→「青少年教室」

