

第2回 バンビオ

健康・運動編

体験フェスタ

平成26年9月5日(金)

会場：バンビオ3F メインホール

新しい体験で
新しい健康習慣を
はじめませんか？
ココロも体も
元気になりましょう！



◆当日プログラム◆ (敬称略、内容は裏面)

10:00 ~ 11:00	11:30 ~ 12:30	13:00 ~ 14:00	14:30 ~ 15:30
Ai can color	Ai can color	Ai can color	Ai can color
すこやかヨーガ	朝 yoga	ラフター(笑)ヨガ バンビオ	おてんきクラブ (親子リズム体操)

- ・体を動かす体験は、運動着とタオル等をご持参ください。更衣室、ロッカーはバンビオ4Fにあります。
- ・今回は協力団体様のご配慮で参加費不要です。
- ・ご参加の受付は当日行います。



主催：長岡京市中央生涯学習センター 指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)

<電話：075-963-5500 FAX：075-963-5504>

Ai can color さん

お似合いのカラーを身につけることで、自然と輝く健康的な表情を手に入れることができます。

どなたにも分かりやすいベースカラー診断の体験で、ご自身にお似合いのカラーを見つけます。複雑なカラー知識は必要ありません。

おひとり5分程度のカンタン血色診断で、今後のお色選びにも活用していただけるコツもお伝えします。ご希望の方には、お顔があつという間にパツと健康的に輝けるコーディネートもその場でお伝えできます。

ご参加の準備：特にありません

9/5以降の通常活動：月2回(不定)、約2時間

各開催時間ごとに受付可



バンビオ 体験フェスタ 健康・運動編 実施内容ご紹介

すこやかヨーガさん

ヨーガをすることで、心身の緊張がほぐれ、誰もが生まれながらに与えられている身体の「ちから」が解放されさわやかな健康感が味わえます。

古くインドでおこり、今日まで伝えられてきたハタヨーガをベースにした、ヨーガのアーサナ(体位法)、呼吸法、瞑想を体験していただきます。呼吸に合わせてゆっくりアーサナを行いリラックス。呼吸法・瞑想も分かりやすく説明します。ヨーガが初めて、体がかたい、年齢が…等、気にせずどなたでも参加いただける体験です。

ご参加の準備：バスタオルかヨガマット

9/5以降の通常活動：第2・4木曜日 10:00～11:30

10:00～11:00



ラフター(笑) ヨガバンビオさん

今、「笑い」の良さが見直されています。みんなで笑うと気持ちと身体が軽くなります、一度体験してみませんか？

無条件の笑いとヨガの呼吸法を組み合わせで行う、とてもユニークな“笑い”の体験です。お互いに目と目をあわせたり、子どものような遊び心を用いたりしながら、最初は体操としての作り笑いから始め、笑いが伝染して本物の笑いへと変わります。身体や心をより健康的にするといわれる笑いに、無理なく積極的に取り組みます。

ご参加の準備：飲み物など

9/5以降の通常活動：第2・4土曜日 14:00～約2時間

13:00～14:00



朝 yoga (女性のための yoga) さん

呼吸を整えることで精神が落ち着きます。身体のコリをほぐすことで、血流が改善されます。

まずは呼吸を整え、気持ちを落ち着けます。その後、呼吸とともに動きながら身体を伸ばし、“つまり”をとっていきます。次に力強く動いて身体を活性化させ、最後にリラックスタイムで身体の変化を味わいます。(定員10名程度)

ご参加の準備：大判バスタオルかヨガマット、飲み物など

9/5以降の通常活動：第2・4土曜日(変更の場合もあり)
9:30～朝 yoga
10:45～ママ yoga (お子さま連れOK)

11:30～12:30



おてんきクラブさん

足や手の指をさすったり、親子が目と目をあわせてするリズム運動は、心もからだも発達を促します！

こどもの月例や年齢に応じて、歌や音楽に合わせて、親子で楽しく体を動かすリズム体操です。手足をしっかり使い、体の筋力を育てると、脳を刺激し発達を促します。

ご参加の準備：バスタオル

9/5以降の通常活動：第2・4木曜日 10:15～11:45

14:30～15:30



♪ いずれの種目も♪
♪ 無料で体験していただけます♪

