



# 脳を刺激するハーモニー体操

## フェルデンクライスメソッド入門

『フェルデンクライスメソッド』による独自の身体理論に基づいて、自分の脳と体の最も心地よい動き方を学んでいく講座です。 —サビン・シタドレー (講師) —

フェルデンクライス実践の会ホームページ [www12.atwiki.jp/feldenkrais](http://www12.atwiki.jp/feldenkrais)



スィズ  
324の Sabin より



全4回	日時	会場
第1回	10月17日(土) 13:30~15:00	来・て・こ 2階フィットネスルーム
第2回	10月24日(土) 13:30~15:00	来・て・こ 2階フィットネスルーム
第3回	10月31日(土) 13:30~15:00	来・て・こ 2階フィットネスルーム
第4回	11月 7日(土) 13:30~15:00	来・て・こ 2階フィットネスルーム

◆募集人員 20名 (19才以上60才未満の静岡市内在住もしくはお勤めの方)

◆参加費用 受講料¥2,000 + フィットネスルーム使用料各回¥500×4回

＝合計¥4,000 (フィットネスルーム使用料は各回ごと自販機で購入して下さい。)

◆ 申込方法 往復はがきに ①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号 を明記の上お申込みください。

◆ 締め切り 9月15日(火)必着

◆ 講 師 シタドレー・サビン さん (来・て・こ活動グループ『フェルデンクライスの会 代表』)

お問合せ・お申込み先 / 静岡市健康文化交流館 来・て・こ  
〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45  
TEL 054-202-4300