

Re スタート!!

新しいこと始めてみませんか?

山形県朝日少年自然の家 生涯学習講座開講

朝日少年自然の家は、
生涯学習の新たな基地として
お子様から高齢者の方まで

「価値ある体験活動」
を応援します!

NEW!!



アロマヨガ教室

天然のエッセンシャルオイルの香りに癒されながら、ヨガの呼吸法にあわせて全身を使った簡単な動きを行います。呼吸を深め、心と体を開放しましょう。

講師 ヨガセラピスト・指ヨガインストラクター 明日 知子

開催月 通年

第1・3金曜日 10:30-11:30(1H)

回数&費用 月2 3,000円(税込)

- 開催場所/和室
- 準備物/ヨガマット
- 定員/10名(最低開講人数5名)

NEW!!



初めてのクラフトバンド

カラフルな色で、環境に優しいエコ素材のクラフトバンド(紙紐)を貼ったり編んだりした、カゴバックや小物入れなどを作ります。

講師 高橋 朝子

開催月 5月から11月まで

第2・4火曜日 10:00-12:00(2H)

回数&費用 月2回 4,400円(税込) 材料別途

- 開催場所/談話室
- 準備物/準備物につきましては、施設へご確認ください。
- 定員/7名(最低開講人数1名)
- ★体験会あり★
- 4/27(火)体験料550円(税込)、材料費1,100円(税込)

体験会あり

NEW!!



※写真はイメージです

のびのび健康体操

簡単にできる健康体操を紹介。

講師 朝日少年自然の家スタッフ

開催月 5月から通年

第1・3金曜日 14:00-14:45(45m)

回数&費用 月2回 1,375円(税込)

- 開催場所/集会室
- 準備物/動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物
- 定員/10名(最低開講人数5名)



※写真はイメージです

背骨コンディショニング

肩こり腰痛など...カラダの不調にお悩みのあなたにお知らせがあります!背骨の歪みを整えてカラダの不調の改善を目指す運動プログラム「背骨コンディショニング」を体験しませんか?ゆるめる・矯正する・筋力向上の3つの要素であなたのお悩みを解決いたします。

講師 背骨コンディショニング パーソナルトレーナー 菅悟(カンサトル)

開催月 通年

第2・4水曜日 11:00-12:00(1H)

回数&費用 月2回 2,200円(税込)

- 開催場所/和室
- 準備物/ヨガマット、長めのバスタオル
- 定員/15名(最低開講人数5名)

※参加禁忌:妊娠中の方、医師より運動制限の指示がある方(骨粗鬆症など)の参加は、ご遠慮願います

新しく3講座開講!

他にも6講座開講!裏面をご覧ください! ▶▶▶

朝日少年自然の家の新型コロナウイルス感染防止対策

安心して
ご利用いただく
ためのお約束

当施設は、お客様の「健康と安全」を第一に考え、新型コロナウイルス感染防止に向けた取り組みを実施いたします。

お客様へのお願い



来館の際はマスクを着用してください



ソーシャルディスタンス
人と人との距離を
あけましょう



検温と体調確認の
ご協力をお願いします

当施設における取り組み



施設内の空調管理・
窓の換気・扉の開放



受付にて
飛沫防止対策を実施



手指消毒液の設置



利用人数の制限

当施設従業員の感染予防対策



毎日の検温
体調確認
マスク着用



感染拡大地域への
外出自粛



手洗い・うがい、
咳エチケットの励行

■問合せ・申込み先

〒990-1101 山形県西村山郡大江町大字左沢字楯山2523番地の5

TEL 0237-62-4125 (受付時間9:00~17:00)

■指定管理者

株式会社ヤマコー
(コミュニティ事業部)

生涯学習講座は指定管理者による自主事業です。

