

飯豊少年自然の家新規生涯学習講座一覧

今年度新たに生涯学習講座が始まりましたので、ご興味のある方は、お電話にてお問合せ下さい。

1. 初心者でも楽しく簡単、モデルポージングレッスン

講師名：MIRI

受講料：1500円

曜日：土曜日

時間：14：00～15：30（90分）

回数：月1回

定員：20名



持ち物：かかとのある歩きやすい靴(もしあればパンプス)、飲み物、必要な方はスマホやカメラなど。

講座内容：笑顔の作り方や美しい立ち方のポイント、モデルポージングの基礎を学ぶ講座です。

ふだんの写真や証明写真撮影、SNSの投稿写真やオーディションなどにも役立ちます。

初心者大歓迎です。親子・友達同士などの参加も大歓迎です。

インフルエンサーやモデル業界の裏話なども含めて、楽しくレッスンしましょう☆

2. 月山和紙のあかり

講師名：せいの まゆみ

受講料：2,200円（税込）/回

材料費：1,300円～7,000円（税込）程度

曜日：水曜日

時間：13：30～15：30（2時間）

回数：全3回（8月:1回, 10月:2回）

定員：10名

持ち物：なし



講座内容：柔らかくコシのある月山和紙を使って、ほっこりする”あかり”や”ぼんぼり”を手づくりしてみませんか？

3. ベビママヨガ

講師名：大塚 理恵

（JAHA認定 ベビママヨガインストラクター
ベビーチャクラマッサージインストラクター）

受講料：2,200円（税込）/月

曜日：金曜日

時間：10：00～11：00（1時間）

回数：月2回

定員：5組（親子）10名 お子様は概ね首座り（生後3ヶ月位）～1歳6ヶ月位まで・要相談

持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物、動きやすい服装、赤ちゃんの物（ミルク、おむつ、着替え等）

講座内容：ママと赤ちゃんとの絆を深めていくヨガです。一緒に呼吸を深めたり、触れ合うことで、赤ちゃんの運動

機能の促進・発達が期待できます。自然の空気をたっぷり吸いこみながら、赤ちゃんと楽しくリフレッシュしましょう。



4. 骨盤スリムヨガ

講師名：横川 星奈

受講料：2,200円（税込）/月

曜日：金曜日

時間：10：00～11：00（1時間）

回数：月2回

定員：15名



持ち物：ヨガマット、長めのタオル、飲み物、動きやすい服装（ジーンズやタイツは不可）

講座内容：体の土台である骨盤を中心に、全身の歪み解消を目指します。心と体の調和を整え、アプローチしにくい

筋肉をゆっくり動かします。気持ちよく体を動かしていきましょう。