

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

新規講座のお試し体験会!

はじめての ルーシーダットン

この秋スタート!

「ルーシーダットン」

呼吸に合わせてゆっくり動く
タイ式ヨガです。

体がかたい方や運動が苦手な
方にも安心の“椅子ルーシー”



冬に向けて、無理なく体を
整える一歩を。体験会で
お待ちしております。

開催日時: 2026年10月3日(土)

※当日は、毎年2回恒例のハンドメイド販売イベント「手づくり市」を
開催しています。季節ごとの素敵な作品が並ぶ人気の催しです。

① 11:30～12:00(各30分)

② 13:30～14:00(各30分)

③ 14:20～14:50(各30分)

場 所	横浜市技能文化会館 2階 工房		
講 師	とき た ゆうこ 時田 祐子 氏 日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター		
持 ち 物	バスタオル1枚(ヨガマット可)、汗拭きタオル、飲み物(水やお茶) ※更衣室はありません。動きやすい服装(ズボン)でお越しください。		
受 講 料	各回 500円(1回)		
申 込 み	電話・FAX・来館・会館HPにて ※前日、前々日のキャンセルはご遠慮ください。	定 員	4名 ※先着順

横浜市技能文化会館

〒231-0031 横浜市中区万代町2-4-7

●JR 関内駅 南口から 徒歩5分

●市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口2 から徒歩3分



TEL 045-681-6552



FAX 045-681-6554



E-mail gibun@socioak.com



URL <https://gibun.jp/>

(受付時間: 平日 9時～17時 / 休館日 第2水曜日・年末年始12/29～1/3)

＜ お申込者 ご記入欄 ＞

お申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。

記入日: 月 日

講 座 名	新規講座のお試し体験会! はじめてのルーシーダットン 10/3(土) ①11:30～12:00 ②13:30～14:00 ③14:20～14:50		
フ リ ガ ナ 氏 名		E - M a i l	
電 話 番 号		携 帯 電 話 番 号	
ど ち ら で お 知 り に な り ま し た か ?	当館・当館ホームページ・検索サイト・フェイスブック・インスタグラム・X(旧ツイッター)・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・その他()		

「新規講座のお試し体験会♥ はじめてのルーシーダットン」って？

～ 講師のご紹介 ～

ときた ゆうこ

時田 祐子氏

日本ルーシダットン普及連盟認定インストラクター



深い呼吸とルーシーダットンで、気持ち良く
身体を整えるレッスンを行っています。
主に港区・品川区で活動しています。

Instagram
時子ルーシーダットン



スタッフからのおススメポイント



最近、ヨガやストレッチなどで体を整える習慣を持つ方が増えています。「何か新しいことを始めてみたい。でもいきなり本格的な運動はちょっと不安…」そんな方に、ルーシーダットンをおすすめします。ルーシーダットンは、呼吸に合わせてゆっくり体を動かすタイ式のセルフケア。難しい動きが少なく、体がかたい方や運動に自信がない方でも取り組みやすい内容です。肩まわりをほぐしたり、体をやさしく伸ばしたりと、自分のペースで心地よく動けます。まずは、椅子のできるチェアルーシーをお気軽に“ちょこっと体験”。足腰に不安がある方でも安心して参加できます。「どんな感じかな？」を知るには、体験がいちばん。この秋、新しい習慣をやさしく始めるチャンスです。レッツトライ！ 冬に向けて、無理なく体を整える一歩を一緒に踏み出しましょう。

体験会でお待ちしています🐾



■ JR関内駅南口から徒歩5分

■ 市営地下鉄伊勢佐木長者町駅出口2から徒歩3分

【立体駐車場】営業時間8:00～22:00 収容台数60台

※入庫可能サイズ 車幅1.95m 車高1.57m 車長4.75m

【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

必要に応じて、皆さまから情報を収集させていただく場合があります。ただし、法令に基づく場合を除き、個人を特定できる情報を本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当館で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。