くらしの学校　～働く人がこころ豊かに～

はじめてのルーシーダットン

椅子でゆったり整える〝呼吸と姿勢〟



やさしい動き



ゆっくりペース

呼吸で整える

椅子でセルフケア

ここちよい習慣

【日程】各回10:00～11:30 第1金曜日（1月のみ第3金曜日）

2026年 ① 終了 ②12月4日 ③2027年1月15日 ④2月5日 ⑤3月5日

場　所	横浜市技能文化会館B1階　オーディオルーム
講　師	赤峰（あかみね） めぐみ氏　日本ルーシーダットン普及連盟公認インストラクター
持ち物	バスタオルまたはヨガマット（※会館のマット使用可）、汗拭きタオル、飲み物（水や茶） 動きやすい服装（ズボン）　※室内に簡易の着替えスペース(1名用／パーテーション)を設置します。
参加費	1，800円（各回）※お好きな回にご参加いただけます。　定　員　10名　※先着順（最小催行人数7名）
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。

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	はじめてのルーシーダットン　椅子でゆったり整える〝呼吸と姿勢〟 各回：10:00～11:30 2026年 ① 終了 ②12月4日(金) ③2027年1月15日(金) ④2月5日(金) ⑤3月5日(金)		
フリガナ 氏名		E－Mail	
電話番号		携帯電話番号	
どちらでお知りになられましたか？	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（　　）		

「はじめてのルーシーダットン　椅子でゆったり整える〝呼吸と姿勢〟」って？

～ 講師のご紹介 ～

あかみね
赤峰　めぐみ氏



ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター

呼吸と動きを整えるルーシーダットンを中心に、椅子を使うチェアルーシー、ポーズを流れるようにつなげて行うフロールーシーなど、目的に合わせたスタイルを指導されています。

現在、・よみうりカルチャー横浜
・ロコスポーツ杉田
・戸塚区子育てサロン「とつとの芽」
・地域サロン「お茶の間楽校」など、

地域に根ざした場で幅広い世代へレッスンを展開中！

「無理なく、心地よく、続けられること」を大切に、日常に取り入れやすいルーシーダットンの魅力を地域へ広げられています。

スタッフからのおススメポイント



最近は、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少しハードルが高い…」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（タイ式ヨガ）です。

難しいポーズが少なく、運動が久しぶりの方や"体がかたいけれど何か始めたい"という方に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。年齢や体力を問わず続けやすいのも魅力です。

新しい習慣を始めるなら、やさしく始められるルーシーダットンから。まずは、椅子でできるチェアールーシーをスタート！ご参加お待ちしています。



■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。