

眠っている能力を 引き出そう!

フェルデンクライス体験会

2026年

10月4日 日

10:00~12:00(受付9:45~)



「フェルデンクライス」とは、世界中の教育・医療・芸術分野で活用されている脳と神経系に働きかけるメソッド。簡単な動きを繰り返して、心身の緊張を解きほぐし「身体の癖」を修正します。バランス感覚や姿勢の改善、リラックス効果などさまざまな作用が期待できます。

こんな人に
おすすめ!

- ✓ 運動センスを高めたい
- ✓ 習い事・趣味のレベルアップを図りたい
- ✓ 親子でリラックスタイムを過ごしたい
- ✓ 落ち着きのない子の調整ケアに
- ✓ 潜在能力を引き出したい

会場 多目的室B(地階)

対象 5才~高校生(親子参加可)

定員 抽選15人

持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、室内履き、ソックス、飲み物、動きやすい服装

参加費 300円(資料つき)

申込期間 8月21日(金)~9月14日(月)
(当選者のみに9月19日(土)までに連絡)

申込方法 ウェブ申込フォーム



ウェブ申込
フォーム

※講座の様子は写真・動画で撮影し、HPやSNSなど、広報業務に使用します。

申込・お問い合わせ

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942 月曜休館

(9:00~21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9

茅ヶ崎公園体験学習センターは、指定管理者である株式会社タウンニュース社(☎045-913-1220)が管理・運営を行っています。



公式Facebook



公式HP



講師

フェルデンクライス
プラクティショナー

狩野 健二郎さん

理学療法士として整形外科クリニックや介護老人福祉施設に勤務する。「徒競走は毎年ビリ、運動神経ゼロ」だったが、20代後半から始めたフェルデンクライスメソッドにより、三点倒立やタイロープで二重飛びができるようになった。2023年に「動きの博物館」を開業。ピアニストのパフォーマンスアップや肢体不自由児の身体症状改善にも定評がある。

