

鍼灸師が教える

タイム

瞑想×呼吸のリラックス時間



鍼灸師・鈴木友紀子さんをお迎えして、
心身をとほぐすリラックスタイムをお届けします。

瞑想×呼吸で、あわただしい日常から離れて、自分自身の身体と心に向き合ってみませんか？

2026年 **11月14日** **土** / 2027年 **2月20日** **土**
10:00～12:00(受付9:45～)

※連続講座ではありません。
両日とも同じプログラムと
なります。

会 場 1階3集会室

対 象 高校生以上

定 員 各回10人(抽選)

参加費 無料

持ち物 ヨガマット(またはバスマット)、飲み物

申込方法 下のウェブ申込フォームより

【11月14日の回】

申込期間

9月25日(金)～
10月19日(月)まで



当選者のみに10月24日(土)までに連絡

【2月20日の回】

申込期間

12月18日(金)～
1月25日(月)まで



当選者のみに1月30日(土)までに連絡

講 師

鍼灸師・声の学校®代表
鈴木 友紀子さん



幼い頃に視覚障害を発症するも、持ち前の明るさと頑張りで普通高校を卒業。その後、鍼灸あんまマッサージ指圧師や、カウンセリングの資格を取得し、鍼マッサージカウンセリングサロンを開院。近年は個人や企業の開発発展のサポート、セミナー開催のほか、NatureVoice-声の学校®を主宰している。大学生・高校生の母。

※講座の様子は写真・動画で撮影し、HPやSNS等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



公式Facebook



公式HP

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。

