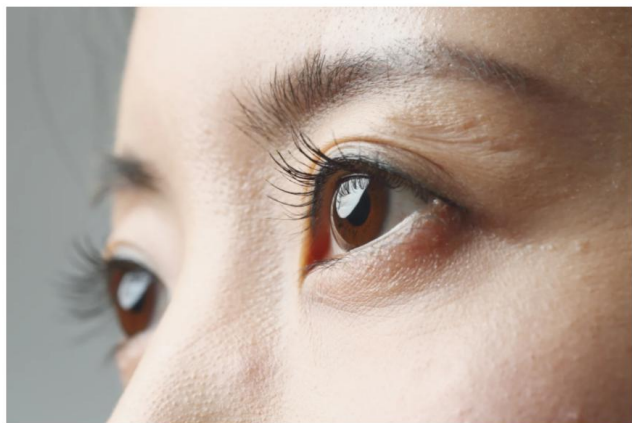


はじめての眼(め)ヨガ

～スマホ時代のアイケア～

眼の運動で視界明るく、心も体も爽快に！

【講師】おおとり るりこ



日
時

2026

2/10 ～ 3/10

毎週火曜 18時45分～20時45分

・オリエンテーション 2/3

会
場

白石区民センター

(白石区南郷通1丁目南8 白石区複合庁舎5階)

費
用
等

・受講料 3,000円(別途教材費300円)

・定員 20名(多数時抽選)

・対象 一般市民

※疾患の治療を目的とする講座ではありません。

※コンタクトレンズを外し、爪を短くしてご受講ください。

※糖尿病で治療中の方は血管がもろくなっている場合があります。

持病に不安のある方は、眼の周辺を押しても支障がないか、主治医に相談の上、ご受講ください。

申し込み締め切り
12/25

締め切り後も、空きがあれば
随時お申し込みいただけます。
電話でお問い合わせください。

日程・カリキュラム

2/10	眼ヨガってどんなことをするの？
2/17	関連部位刺激法①～眼のツボを押してみよう～
2/24	関連部位刺激法②～眼のツボを押してみよう～
3/3	やってみよう！～眼をキョロキョロ眼筋運動～
3/10	ゆるゆるヨガで身体をほぐそう

主 催
申込先

ちえりあ

で検索

札幌市生涯学習センター 事業課

〒063-0051 西区宮の沢 1-1-1-10 【FAX】011-671-2334

【HP】<https://chieria.slp.or.jp/seminar/>

●申し込みは、ホームページ・はがき・FAX・ちえりあ1F メディアプラザで承ります。

①講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別
をご記載ください(⑤⑥は任意)。

●締め切り時点で申込者が少ない場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。

●締め切り後のお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。

ちえりあ

LINE公式アカウント



講座の情報を
おとどけ。
今すぐ登録！

申込用紙

講座名 (開講日) ※講座が始まる日	(月 日開講)
(ふりがな) 氏 名	() 様
住 所	(〒 -)
電話番号	- -
年齢・性別 ※必須ではありません	歳 / 男 ・ 女

詳しくは、札幌市生涯学習センターホームページ
【「ちえりあ」で検索】
または、電話【011-671-2311】へ

2025/12/25 締め切り

冬期講座
受講者募集中



やさしい油彩画入門		札幌市生涯学習センター	 受講者募集中	
わかる!面白い!大人のための地学		澄川図書館		
はじめての眼(め)ヨガ		白石区民センター	ゆるゆるストレッチ	札幌市生涯学習センター
草花や緑に触れて心も体も元気に		札幌市生涯学習センター	はじめての健康フラ	札幌市生涯学習センター
安全に楽しく使おうSNS		豊平区民センター	日本人の心、桜よ!	札幌市生涯学習センター
ゆったりと薬膳茶のある暮らし		厚別図書館	ザ・ビートルズの軌跡(後期)	札幌市生涯学習センター
フラメンコで目指せ「姿勢」美人		札幌市生涯学習センター	ゆるふわバルーンアート【冬～春編】	札幌市生涯学習センター
自分の機種で学ぶスマートフォン		札幌市生涯学習センター	美味?珍味?発酵食品ワールド!	西区民センター
“半導体”ってなんだろう?		札幌市生涯学習センター	大人のメイクアップレッスン!	札幌市生涯学習センター