

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

# ルーシーダットン入門

タイ式ヨガといわれているルーシーダットンで、凝り固まった体をほぐし、心身のリフレッシュを図りませんか。

日時 令和4年6月21日・28日（火曜日）

午後6時45分から午後8時15分まで

会場 CNAアリーナ★あきた（市立体育館）  
サブアリーナ

内容 ルーシーダットンの基本を学びます

対象 39歳までの方を優先します

定員 先着16人

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装（素足で行います）、マスク  
飲み物、汗ふきタオル、筆記用具

講師 藤原 愛氏

日本ルーシーダットン普及連盟スーパーバイザー



★ルーシーダットンの意味は、  
ルーシー…仙人・修行僧、ダツ…伸ばす、正しい状態に整える、トン…自分

仙人たちが厳しい修行の合間に修行で壊した身体を整えるために行っていたのが始まりとされ、タイでは古くから伝えられてきました。（日本ルーシーダットン普及連盟HPより）

受付期間：6月6日（月曜日）から 定員になり次第終了

問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

午前8時30分から午後5時15分まで（6月6日は正午から受付開始）

「青少年教室」のホームページをご覧ください。URLは  
<https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html>

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1008604」と入力→「青少年教室」



※ 新型コロナウイルスの影響等により中止となる場合があります。