

癒しの エクササイズ

椅子ヨガ

いつでもどこでも誰でも、座って手軽に出来る「椅子ヨガ」。
身体を動かすのが苦手な人、長時間立っているのが難しい人、
どんな年代の方も、無理なく実践できます。
自分には出来ない・縁遠いものと思っていた方も、
「人と比べず・頑張りすぎず・呼吸を止めず、自分が心地よい
と思うヨガ」を体験してみませんか。日常の過ごし方や取り入れ
やすいポーズも、アドバイスします。

【日程】	① 2月 28日 (水)	< 3回講座 > 各 13:30~15:00
平成 30 年	② 3月 7日 (水)	
	③ 3月 14日 (水)	



【講師】

ヨガインストラクター

富田あかりさん

初心者や障がい者、高齢者にも垣根なく楽しめるヨガを専門とするインストラクター。
ヨガや瞑想・アロマセラピーの持つ「癒し」の力に心惹かれ、ヨガを通して癒しを伝える人生
を歩むことを決意。ヨガの指導者となるべく、単身ハワイ・マウイ島へヨガ留学。施設や病院・
企業などに出張し、自分とつながるやさしいヨガをお伝えしています。

- ★ 場 所 宝塚市立男女共同参画センター
- ☆ 対 象 テーマに関心のある方 20人 (※定員を超えた場合抽選)
- ★ 参加費 無 料
- ☆ 持ち物 汗拭きタオル、飲み物 * 動きやすい服装でご参加ください *
- ★ 保 育 10人 (1歳~就学前まで、要予約) 無 料
- ☆ 申込み 2/1(木) 9時 ~ 受付開始、2/8(木) 17時 締切。
窓口・電話 または センターのHP から お申込みください。
(締切日以降 1週間以内に、全員に結果連絡を致します。)
[定員に満たない場合は、締切日以降も受付します。お問い合わせください。]

主 催：宝塚市立男女共同参画センター・エル
宝塚市指定管理者
NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西
宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ2」 4 階
電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424
<http://www.takarazuka-ell.jp/>

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

