

コロナ禍のストレスと
うまくつきあうための

セルフケアヨガ

参加費
無料
(一時保育あり)

長引くコロナ禍で気分がおちこみやすい。
寝てもスッキリしない。なんだかイライラしがち。そんな方へ。

ヨガのポーズや呼吸には心のストレスをやわらげ、
身体をリラックスさせる効果があります。

家でも手軽に出来る“やさしいヨガ”の体験を通して、
自分を見つめ、いたわることを、暮らしのリズムに取り入れてみませんか。

～持ち物～

タオル/飲み物

※伸縮性のある
動きやすい服装
でお越しください



令和4年 1/19・1/26・2/2
毎水曜日 各10:30～12:00 [3回連続講座]

テーマに関心のある方15人

★先着順★ 全回参加できる方優先

保育10人(1歳～就学前まで要予約)無料

1/19(水)	生活に取り入れるヨガ
1/26(水)	身体をほぐし整える
2/2(水)	心をほぐし整える



感染予防対策実施中



館内換気



館内消毒



間隔をあける

講師：HOT&YOGA studio SOL 代表 吉野 綾子さん

RYT200(全米ヨガアライアンス認定指導資格)、産前・産後ヨガ指導資格、SUPYOGA指導資格
瞑想指導資格。ヨガ指導歴12年。「いつも心に太陽を」をコンセプトに、心の中に温かい光を
持った女性で溢れる世の中にしたい、そんな願いを込めて2019年にヨガスタジオを開設。
はじめての方にも楽しく、わかりやすく感じて頂くことをモットーに日々活動中。

本講座は新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに沿って開催致します。

- 当日体調の悪い方、体温が37.5℃以上ある方はご参加いただけません。
あらかじめご自宅でも体温をチェックしてからご来館ください。
- 参加される方はマスクの着用をお願いいたします。
- 利用時は、適宜手洗い・手指のアルコール消毒にご協力ください。

お申込み：12月3日(金)9:00～ 電話、窓口、HP もしくはQRコードへ

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル

指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

<https://www.takarazuka-ell.jp/>

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階



0797-86-4006

※第2日曜および年末年始(12/29～1/3)休館



※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。