



提供・両方・利用会員 全体交流会

ヨガでリフレッシュ

家事や子育て、子サポの活動にといつもお忙しい会員の皆様！
心も身体もリフレッシュしませんか？

Yoga&瞑想講師で、提供会員でもある上原 栄美先生をお招きして開催します。
初心者や体が硬い方におすすめ♪運動が苦手な方でも安心してご参加ください。
ヨガの後は交流会を行い、お話をしながら交流を深めたいと思っております。

1月23日(月) 10:15 ~ 12:00

講師紹介：上原 栄美さん

Yoga&瞑想講師 アーティスト

「ヨガ、マインドフルネス、アートで人生に
彩りを」をモットーにご活躍されています。
また、提供会員としても活動にご協力いた
だいております。

マインドフルネスヨガとは

「いま、ここ」に気持ちを向けながら丁寧に
身体を動かしていくヨガです。
日頃、子育てや考え事で忙しい気持ちを、
ゆっくりと身体を動かす事でリフレッシュ
させる効果が期待できます。

場 所 ひなたぼっこ ひろば 10:00 受付

時 間 10:15~11:00 ヨガ講習会

11:00~11:10 休憩

11:10~12:00 交流会

参加費無料

定 員 10名

持ち物 タオル 飲み物

服 装 動きやすい服装

申込み 1月5日(木)より 先着順に受付

電話 または 来所にて

☎ 045(442)3038

お子さん連れでも参加できますが
保育はありません。

