



まずは  
体験してみませんか？

## 《第4回》 街の先生体験クラス

# 椅子ヨガで心も体も元気になろう

椅子を使う優しいヨガです。椅子に座って行うポーズや、椅子を支えに出来る立位のポーズなので、体力に自信のない方もご参加可能です。疲れた時は座ってお休みしても大丈夫。深い呼吸とポーズで心も身体もリラックスし、健康へと導きます。

参加費

**無料**

【日 時】 2023年12月14日（木） 15時～16時

【場 所】 みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

【講 師】 菊地 由美子さん

【定 員】 15人（抽選）

【申込み】 2023年12月6日（必着）

※抽選結果は、12月8日以降にお知らせします。



### 講師 菊地 由美子 さん

【メッセージ】

ヨガで目指すのは『出来ること』ではありません。ヨガを体験しながら『気づくこと』です。やってみると、自分の体力・苦手な動きや得意な動きが分かります。その気づきがヨガの第一歩です。まずは体験してみましよう！

【実績】

ヨガ指導歴16年。スポーツセンター、カルチャー教室、デイサービスや介護施設等でヨガやパーソナルトレーニング、高齢者向け体操の指導をしています。



### お申込み・お問い合わせ

電話、FAX、メールのいずれかにて、お名前、連絡先TEL、講座を知ったきっかけについて、みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ「街の先生体験クラス」担当にご連絡くださいませ。

TEL

045-232-9544

FAX

045-242-0897

E-mail

minami-kouza@yoke.or.jp

