

からだと心を
ほぐす
心の減災ヨガ

椅子ヨガ



【講師】

富田 あかり さん

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。

3回の講座で、呼吸法や瞑想法、ヨガ哲学のお話も交え、日頃から身につけておきたい心身のリラックス法をお伝えします。もしもの災害時や非常時に、きっと役立ちます。

① 6月5日(金)
～身体とつながる～

② 6月12日(金)
～心とつながる～

3回講座

③ 6月19日(金)
～人とつながる～

各
13:30~15:00

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。施設や病院・企業などに出張し、自分や人とつながるやさしいヨガをお伝えしています。阪神淡路大震災の経験から災害時における心のケアの重要性を感じ、防災や災害心理学を学び、ヨガを用いた心の減災活動に取り組んでいます。

参加費
無料

2020年	
日時	①6/5 ②6/12 ③6/19 (金曜日) 各 13:30~15:00
場所	伊丹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
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	6人(1歳~就学前まで、一人につき1回300円)、要予約
申込み	5/1(金) 9:00~ 電話 または 窓口で *先着順*
	伊丹市立男女共同参画センターへ

主催：伊丹市立男女共同参画センター・ここいろ

伊丹市指定管理者
NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商工プラザ5階
電話：072-781-5516 FAX：072-781-5530
<https://www.itami-kokoiro.jp/>

(*専用駐車場はありません。
お車で越すの際は、宮ノ前地下有料駐車場等をご利用ください。)

