

身体と心を
ととのえる

椅子ヨガ

新型コロナウイルスの感染拡大は、仕事や日々の生活に、我慢や不安・孤独感を感じるなど、自分が思っている以上に、私たちの心と身体に影響を及ぼしています。

「椅子ヨガ」は、いつでもどこでも誰でも、身体を動かすのが苦手な人、どんな年代の方も、座って無理なく実践できます。お仕事帰りや、家事の合間に、気軽に「椅子ヨガ」でストレスケアをしてみませんか。

呼吸法や瞑想法、ヨガ哲学のお話を交え、「心をととのえる」ワークも取り入れます。日頃から身につけておきたい、心身のリラックス法もお伝えしていきます。

【日時】 **10月15日(金) 18:30~20:00**

【テーマ】「自分とつながる」座ってできる椅子ヨガ・マインドフルネス瞑想

【講師】 **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。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。



参加費
無料

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 15人 <先着順>
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）
申込み 9/15(水) 9:00~ 電話、窓口、センターHP で受付
伊丹市立男女共同参画センター へ

申込み
こちらから



ここいろ 新型コロナウイルス予防対策中！



館内換気



館内消毒



お席の間隔

主催：伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

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。
お車でのお越しの際は、宮ノ前地下有料駐車場等をご利用ください。)

Facebook



※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。