



座って出来る 椅子ヨガ

&

気づきの瞑想 マインドフルネス

テーマ 「呼吸に気づく」

いつでもどこでも誰でも、身体を動かすのが苦手な人、どんな年代の方も無理なく実践できる「椅子ヨガ」です。マインドフルネスを取り入れ、ストレスへの対処法や、リラクゼーション法も学びます。

[日時]

6月27日(月)
10:30~12:00

【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。



場 所
対 象
一時保育
持 ち 物
申 込 み

伊丹市立男女共同参画センター
テーマに関心のある方 15人 <先着順>
6人(1歳~就学前まで、300円) 要予約
汗拭きタオル、飲み物 (動きやすい服装でご参加ください)
5/16(月) 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

参加費
無料

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

次回の「椅子ヨガ」講座は、9月に開催予定です。

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。)

申込み
こちらから

