

女性のためのつながりサポートとまこまい

つながる居場所

女性のためのこころとからだの健康サロン

体をめざませて、すてきな春をスタート!

ジェントルヨーガ

アドバイザー

Shijima yoga studio&Café 主帝 北條 佳苗



ジェントルとは優しいという意味。自分に優しく行っていくジェントルヨーガは身体の痛みや、硬さ、ケガ、疲労、だるさなどある方も行っていただけます。座布団などサポートを使いながらゆっくりと呼吸とともに動きます。

ヨーガと呼吸で体をめざませましょう。

4月8日(月)

① 10:00~12:00

のぞみコミュニティセンター
のぞみ町1丁目2-5

② 14:00~16:00

住吉コミュニティセンター
住吉町1丁目3-20

4月9日(火)

① 11:00~13:00

豊川コミュニティセンター
豊川町3丁目4-21

② 14:00~16:00

沼ノ端コミュニティセンター
沼ノ端中央4丁目10-16

【持ち物】

動きやすい服装 ヨガマット(なければバスタオル)

各回定員10名・参加費無料・出張相談同時開催

毎日の暮らしに穏やかなひとときを...

ほっこり気分でみんなでお話しませんか♪

【お申込み・お問い合わせ】

女性のためのつながりサポートとまこまい

(受託事業者:労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団)

☎0144-71-3611 (月~金9:00~18:00、土9:00~16:00)

【HPはこちら】

