

ヨガで身体とこころのトータルなセルフケアを学ぶ ～女性が自分らしく、自分を大切に生きる方法～



ヨガ未経験
でも
大歓迎！

【講座内容&メッセージ】

女性は仕事や家庭内で様々な役割を求められます。時に大きな欠落感や疲労、不満を感じることも少なくありません。この講座では、ヨガの運動・呼吸法・哲学を通じて、もっと気楽に、人生に希望を持って生きられるような視点やライフスタイルをご紹介します。自分自身に「大丈夫！」と言ってあげましょう！

【講師】 Juri (松田 樹里)

西宮北口の「ヨガスタジオトリニティ」代表。不動産会社の営業として勤務する中、腰痛や頭痛に悩まされる日々を過ごす。ふとした時によく呼吸が止まっていることに気づき、呼吸をたづねに行い、心身にも良さそうなヨガを始める。現在は複数のスタジオでヨガの指導を行い、指導者育成にも力を注いでいる。

【日時】 第1回 2020年10月4日(日) 午後2時～4時

＜ストレス軽減のための呼吸法編＞

仕事や子育てなど、女性の様々な役割やストレスからくる不調を取り除くヨガの講座を行います。特に、ヨガの基本である呼吸の効果的な使い方や深め方を座学と実践により学びます。

第2回 2020年10月18日(日) 午後2時～4時

＜基礎体力向上編＞

人生100年時代に向けて、体力低下や更年期などの不調が伴っても安全に快適に日常生活を送ることを目指し、基礎体力の向上を狙った講座を行います。将来、年齢を重ねても「自分の足で歩ける」ことを目標とした運動を学びます。

※各回の単発受講も可能です。

【持ち物】 ・バスタオル又はヨガマット ・水などの飲み物 ・汗拭きタオル

【服装】 ・動きやすい服装 ※更衣室あり

【会場】 西宮市男女共同参画センター ウェーブ： 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F 411学習室

※コロナウイルスの影響により、現地開催が出来ない場合はオンラインにて開催いたします。

【対象】 ◆より、自分自身の人生に自信を持ちたい方。
◆仕事や家事に追われる生活のなかで、自身の心身のセルフケア方法を学んでみたい方。(※女性限定)

【定員】 15人(要申込・先着順) 【託児】 8人程度(1歳～就学前・無料・要申込・先着順)

【参加費】 無料

【申込み】 ◆第1回→講座10月2日(金)、託児は9月25日(金)までに。

◆第2回→講座10月16日(金)、託児は10月9日(金)までに。

電話、FAX、eメール、ウェブ窓口(月～土9:00～17:15)にてお申し込みください。

①名前(ひらがな)、②電話番号、③年代、

④託児を希望される方は、お子さんの名前(ひらがな)、年齢をお知らせください。

【申込先】 西宮市男女共同参画センター ウェーブ

TEL 0798-64-9495 FAX 0798-64-9496 eメール vo_jyosei@nishi.or.jp

【講座内容のお問合せ先】 TEL 090-8482-9764 (担当:牧野)

講座申込書

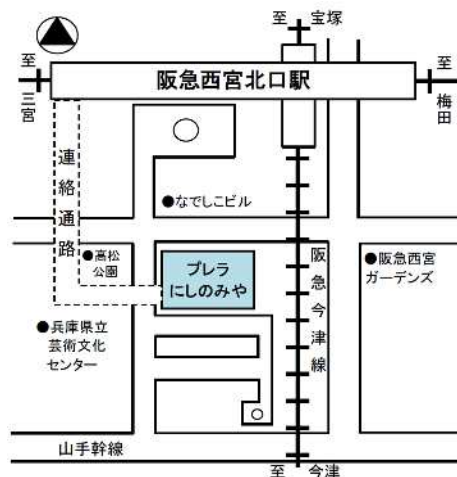
ウェブ FAX番号:0798-64-9496

「ヨガで身体とこころのトータルなセルフケアを学ぶ」
～女性が自分らしく、自分を大切に生きる方法～

日時:2020年10月4日(日)14:00～16:00

2020年10月18日(日)14:00～16:00

会場:西宮市男女共同参画センター ウェーブ
411 学習室 (プレラにしのみや4階)



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m
西宮市男女共同参画センターウェーブは
プレラにしのみや 4階です

申込日 年 月 日

*参加希望欄に○印を

◇講座申込み

お名前	ひらがなで記入ください		10/4	10/18
住所	・西宮市	年代	()代	
	・市外()市)			
電話	FAX			

◇託児申込み(1歳～就学前)

*参加希望欄に○印を

お子さんの 名前	ひらがなで記入ください	年齢	10/4	10/18
		歳 ヶ月		
	ひらがなで記入ください	年齢	/ ()	/ ()
		歳 ヶ月		

【託児ご利用の方へ】 ★持ち物: 着替え、おむつ(替えパンツ)、水筒、タオル。

★おやつ、おもちゃは持参しないでください。

★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。

■FAX送信後、ウェブからの返信をもって参加の受諾といたします。3日を過ぎても返信がない場合は、ご連絡ください。

■講座、託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。

■申し込みにあたりお預かりする個人情報は、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

■～気象警報等による講座中止について～

西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前(午前の講座の場合は8時現在)に気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令中又は、それ以降、講座開始時間までに発令された場合、講座を中止いたします。ウェブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。