

平成30年度 ぴゅあ富士 普及・啓発事業 女性のおしゃべりカフェ③

受講無料

春に向けてチャレンジヨガ!

～ヨガで自分らしく生きる～

家事と子育てだけなんてワタシらしくない!子育ての合い間に好きで続けてきた
ヨガを同じ子育てに奮闘中のママたちに広めたいと思い活動を始めてもう7年目!
これからも自分らしく輝く酒井さんのお話し&ヨガで春に向けてリフレッシュ☆

3月13日(水) 10:00～12:00

- ◆会場：ぴゅあ富士レクリエーション室 ◆参加費：無料
- ◆対象：一般女性 15名 ◆講師：酒井えみ子さん
- ◆持ち物：ヨガマット（お持ちの方）もしくはバスタオル、飲み物



アロマの香りを感じながら呼吸に合わせてポーズ!寒い冬から脱却!深い呼吸と香りの
相乗効果で心身のバランスを整え、集中力をアップして自分の内面とも向き合いましょう。
この機会にヨガを始めてみたいという初心者の方も安心してご参加ください。

※無料託児サービスを利用してゆっくりとご参加ください
(6ヶ月～就学前、3日前までにご予約ください)

お申込み先

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

都留市中央3-9-3

TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663

E-MAIL pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

ぴゅあ富士の講座情報は、こちらをご覧ください♪

・ホームページ

<http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfuji.html>

・facebook

「ぴゅあ富士フェイスブック」で検索

・「やまなし女性の応援サイト」

「やまなし女性の応援サイト」→検索→チャレンジ講座・イベントカレンダー