

自律神経を整える やさしいヨガ

申込開始
9/1(月)
9:00~



2025(R7)年

日時：**9/30** (火) 10:30~12:00

会場：川西市 男女共同参画センター
市民活動センター

自律神経は深い呼吸によって整えられ、心身がリラックスできたり
活性化が可能になります

呼吸を意識したヨガで、グッスリ眠り、スッキリめざめ
ストレスを解消しませんか？！

講師 **岡 真由美**(mayumi)さん メディカルヨガインストラクター

自身のストレス過多な時期に、眠れなくなったり、電車に乗れなくなった経験から、「自分の身体は自分でケアしたい！」と思い、ヨガと向き合い資格を取得。現在は、経験や思いを伝えるため、念願だったお寺ヨガを開催。ワークショップなどで日々学びを深めている。息子・娘とともに成長中。本・アニメ・散歩・ドライブ・甘いものが好き。



- 内容 呼吸に重点を置いたヨガの実践でカラダ・ココロを整える。
ヨガは体調にあわせて、ご自身の責任にてご参加くださいますようお願いいたします。
- 定員 8人
- 費用 300円
- 持ち物 持っている方はヨガマット、水分補給のもの、スポーツタオル、動きやすい服装
- 保育 1歳半~就学前まで、無料、先着8人 9/22(月)までに要予約

【主催/申込み/問合せ】 ※ 9/1(月)9:00~ 窓口・TEL・FAX・メールにて受付

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター

【TEL】 072-759-1856/1826

【FAX】 072-759-1891

【MAIL】 info@gesca-kawanishi.jp

申込みメールはコチラ↑



申込日： 年 月 日

<申込み>

※申込開始 9/1(火)9:00～「自律神経を整えるやさしいヨガ」 FAX:072-759-1891

| | | | | |
|-----|--------|---|-----|----|
| 名前 | ふりがな | | | 年齢 |
| | | | | 歳代 |
| 連絡先 | 電話 | | FAX | |
| | E-mail | | | |
| | 住所 | 〒 | | |

<保育申込み>(1歳半～就学前までのお子さんが対象、無料、先着8人まで) 締切 9/22(月)まで

| | | | | |
|----------|---|------|------|------|
| 子どもさんの名前 | ふりがな | 年齢 | ふりがな | 年齢 |
| | | 歳 カ月 | | 歳 カ月 |
| 注意事項 | <p>★ 利用に際してのお願い</p> <ul style="list-style-type: none">・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。・欠席される場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。 <p>★ 当日の持ち物(すべて記名して、1つにまとめてご持参ください)</p> <p>着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れたものを入れる用)</p> | | | |

※お預かりする個人情報は、本事業運営上の目的以外で使用することはありません

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター 講座情報



ホームページはコチラ↑



Facebook はコチラ↑

申込みメールはコチラ↓

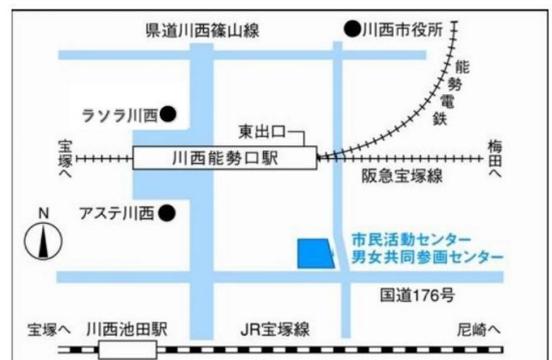


一部古い機種種の携帯カメラでは読み取りできない場合があります

【主催/申込み/問合せ】

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター

- 【住所】川西市小花1-8-1
- 【TEL】072-759-1856/1826
- 【FAX】072-759-1891
- 【E-mail】info@gesca-kawanishi.jp
- 【平日】9時～20時
- 【土日祝】9時～17時
- 【休館日】毎月第4日曜日 および 年末年始(12/29～1/3)



阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から南へ100m
JR「川西池田」から東へ500m