

2023年

9/22(金)

第1部 10:15~11:15

(ヨガ教室)

第2部 11:20~11:50

(地域子育て交流会)

ヨガ教室

～日頃の疲れをヨガで癒してみませんか～



第1部では、講師の指導のもと、ヨガを通じ日頃の疲れをリフレッシュし、自分と向き合う時間をつくります。第2部では、子育て中の方、地域で子育て支援に携わられている方相互の状況や活動について情報を共有し、地域での子育てについて一緒に考える交流の場を予定しています。皆様のご参加をお待ちしています。

受講無料

海谷佐和子(かいや さわこ)先生

ヨガインストラクター／臨床心理士／公認心理師／シンギングボウル奏者
インドで学んだ伝統的なヨガをベースに呼吸法・瞑想に重きをおきながらも、解剖学的なアプローチを取り入れた“FEEL YOGA”を、ここ香川から発信しています。きちんと効かせる、ケガをしない、長く続けられる、そんなヨガです。日常を離れて、自分を見つめる時間を作ってみるのはいかがでしょうか。



場所

たからだの里 環の湯 大広間「川船楼」



〒769-0401
三豊市財田町財田上180番地6

阿讃山脈に囲まれ、小高い丘に風水に習って建てられた温泉施設です。



対象

子育て中の方・子育てに興味のある方、子育て支援に携わっている方・こどもの居場所運営者など

持ち物

ヨガマットor大判タオル・飲み物

定員

先着20名 託児希望者は9/8(金)までにご相談ください。

申込方法

上記のQRコードを読み取るか ibasho@mitoyoshakyo.ne.jp へ
名前・電話番号を明記の上、送信してください。

受付期間

8/15(火)～ 定員になり次第締切ります。

その他

第1部のヨガ教室終了後、11時20分より30分程度第2部地域子育て交流会を開催します。お時間がある方はぜひ参加してください。

【お問合せ先】

社会福祉法人 三豊市社会福祉協議会

TEL: 0875-63-1014

E-mail: ibasho@mitoyoshakyo.ne.jp

↓申込みはこちら



メールフォーム
が開きます