

自分の身体と向き合い、免疫力を高めよう！

ヨガ×ウォーキングワーク

～心地よいヨガと効果的なウォーキング法～

大切なのは健康力を高めること！
そして楽しみながら継続！

日
程

- 1回目▶ 11月28日(日) 肩甲骨ヨガと瞑想
2回目▶ 12月12日(日) 肩甲骨ヨガと瞑想
3回目▶ 12月19日(日) 効果的なウォーキング法
各日とも9:30~11:00

【募集対象】中学生以上で3回すべてに参加できる方。

【募集人数】10人 ※定員になり次第締め切ります。

【会場】双葉ふれあい文化館 1、2回目 和室/3回目 リハーサル室

【参加費】3回で1,000円(初日に徴収します)

【持ち物】ヨガマットまたは大きめのバスタオル

- マスクの着用等、新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。
- 状況により中止になる場合もあります。



講師 ▶ 沢田 美千代(さわだ みちよ)

ヨガ教室とフラダンス教室【スタジオ東洋館】主宰。(甲府市中央1丁目)
県内外での健康保健事業・市民講座・企業研修やウォーキング教室の講師を務め、からだを動かす楽しさを受講者の皆さまに伝え、実践している。‘からだを動かす楽しさを伝えるプロ’として更に自らに磨きをかけ、知識と経験をもとに美と健康を追求。日々学び続けている。

峯岸道子公認『肩甲骨ヨガ®』、指導者養成トレーニング修了、メディテーション集中講座①② / マインドフルネスヨガ修了、(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員/山梨県ノルディックウォーク連盟 理事

