

YOGA(ヨーガ)で心を健康に

～健やかな毎日を送るために～

呼吸を整え
リラックス



体を動かし
体力アップ

心身が調和され健やかな毎日を送ることは、男女共同参画社会の基盤です。心の動きを静かに収めるヨーガと一緒に体験してみませんか？

日時：平成30年3月18日（日）午前10時～正午

場所：市役所本庁舎2階 会議室25・26

内容：男女共同参画ミニ講座（20分）

ヨーガ教室（60分）、参加者座談会（30分）

講師：あきたF・F推進員 高橋みどりさん、高橋広子さん

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル大判

託児：無料（要予約） 定員：20名先着順（男性も可）

申込期限：平成30年3月15日（木）

※託児は12日（月）まで

申込書は裏面
です。

当日は、男女共同参画ミニ講座 & 参加者座談会も開催します！！

お問い合わせ・お申し込み先：湯沢市協働事業推進課 協働のまちづくり班
TEL：0183-55-8249 FAX：0183-73-2117
E-mail：kyodo@city.yuzawa.lg.jp