



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

パープルリボン運動啓発イベント

参加費
無料

in健康まつり

日時

令和7年11月23日（日・祝）

第1部

12時45分～13時30分（受付12時30分～）



『ボディバランスを整えよう』

講師 星名 弘恵氏

（ボディバランスエクササイズサークル）

からだのゆがみをチェックし、骨盤体操やウォーキング動作を取り入れながらボディバランスを整えていきます。

第2部

14時～14時45分（受付13時45分～）

『こころとからだの軸を整えるヨガ講座』

講師 片山 やよい氏

（NPO法人 美えな塾）

このヨガでは、体の軸を意識したポーズを取り入れ、体の内側から心地よく健康をサポートします。初心者から経験者までどなたでも参加可能です。



場所

わくわくどーむ 3階スタジオ

定員

各講座20人 ※予約制（11月4日（火）～申込開始）

ご予約は下記ホームページの申込フォームまたは電話か窓口
※定員に達した場合、受付終了となります。

持ち物

ヨガマット（お持ちの方）、外履きを入れる袋
フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給できるもの

問合せ

それいゆぷらざ（朝霞市女性センター）
☎463-2697

ご予約はこちらから➡

