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

in 健康まつり

参加費 無料

日　時　令和８年11月２３日（月・祝）

第1部

12時45分～13時30分　（受付12時30分～）



美姿勢で、もっと軽やかな私になる

講師　　星名　弘恵 氏
（ボディバランスエクササイズサークル）

フェイスタオルを使って、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。
＜持ち物＞ フェイスタオル

第2部

14時～14時45分　（受付13時45分～）

骨盤から、私の軸を取り戻すヨガ講座



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。

自分の身体や感情は自分のもの。しなやかに整えて、自分を守る力に。

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（水）～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（9:00～17:00）　ご予約はこちらから➡