

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

日時

令和6年11月23日（土・祝）

参加費
無料

第1部 12時45分～13時30分（受付12時30分～）

『むくみ改善！血流促進！ リンパボールでセルフケア』

講師 星名 弘恵氏
（ボディバランスエクササイズサークル）

血液循環を促すリンパボールを使って、自宅でも出来る
簡単エクササイズをご紹介します。



第2部 14時～14時45分（受付13時45分～）

『心身のバランスを整える！ 体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（健康増進センター）3階スタジオ

定員

各講座20人 ※予約制（11月1日（金）～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）
☎048-463-2697

ご予約はこちらから➡

