

ワーク・ライフ・バランスセミナー

平成30年度 加古川市男女共同参画センター

「心」と「からだ」をすっきりさせるヨガ体験

3月2日(土)

11:00~12:30

会場 青少年女性センター

無料 定員20名 ※一時保育あり
(無料・先着順)

対象:就業中の方



オトナになるとなかなかカラダを動かす機会がないのが現実ですよね。ヨガ体験で、仕事で疲れた心とカラダをメンテナンスしませんか。はじめての方はもちろん、体の固い方も大丈夫!リラックスして心とカラダがほぐれると、すっきりと爽やかな気持ちになります☆ワーク・ライフ・バランスの大切さを考えながらリフレッシュの効果を実感しましょう♪

カラダを動かして、 ストレスを手放しましょう

講師:井上愛さん



rela-yoga megu 主宰
ヨガインストラクター
加古川、神戸にてヨガ教室多数開催。

セミナー内容
ワーク・ライフ・バランスの基礎知識(約15分)
ヨガ体験(約1時間)



申込み・問合せ

加古川市役所 協働推進部
男女共同参画センター

〒675-0031 加古川市加古川町北在家 2718
(青少年女性センター2階)

【電話】079-424-7172

【FAX】079-454-4190

【受付時間】火曜日~土曜日(祝日を除く)

午前8時45分~午後5時30分

市営駐車場カーパークつつじをご利用の方は、駐車料金が2時間無料となりますので、駐車券をご持参ください。

