



癒しのヨガで巡る

心とカラダ ~季節を感じて~

家事、育児、介護、仕事や自分磨きと、いつも忙しい自分のために、ヨガでゆったりリラックス。

世代ごとに季節に合ったポーズを通して、自分と対話。

心とカラダを整えます。



2024年

9月3日(火)

AM10:00~11:30

参加費無料

無料託児あり

会場 駅前交流センターきらら（2階集会室）
（富士宮市中央町5番7号）

対象 20名

- ・市内在住もしくはは在勤
- ・概ね45歳未満の**女性**

託児 5名

対象：1歳～未就学児
事前申し込み必須

地元新聞にて「こよみヨガ」連載中！

講師 松山 史恵さん（ヨガインストラクター）



講師

ヨガインストラクター

松山 史恵（まつやま ふみえ）さん

出版社で編集者として勤務していた頃、肩こり・腰痛の解消を目的にヨガを始め、その効果を実感する。身体の仕組みに興味を持ち、ヨガ、タイ古式マッサージ、リフレクソロジーなどを学びヨガインストラクターに。

2013年より、都内・横浜近郊のヨガスタジオ・スポーツクラブ・カルチャースクールで指導を開始。年間延べ2000名以上にヨガの指導を行うと同時に、ヨガの雑誌『Yogini』でライターとして取材・執筆を行う。富士宮市出身。出産を機に静岡県に移住。1児の母。現在は岳南朝日で「季節に合わせて体を整えるこよみヨガ」を連載中。



講座内容

～季節に合った身体をつくるためのポーズを覚えよう～

季節の移ろいに応じて服装を替えるように、人間の身体も気候に合わせて変化しています。まずは、この時期の体がどのように変化するかを解説し、その助けとなるようなヨガのポーズを紹介します。

～ヨガで身体を整えよう～

季節に合わせて身体の調整がうまくできていないと、ちょっとした不調の原因に。前半で紹介したポーズを含むヨガレッスンで、身体を整えます。日常の家事や育児のあれこれからしばし離れて、自分の身体と対話するひとときを楽しんでください。

服装・持ち物

動きやすい服装／ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）／飲み物

申込方法

右記コードから電子申請または電話で受け付けます。
講座名と、以下の事項を添えてお申込みください。

①名前（ふりがな） ②〒住所 ③電話番号 ④年齢

※託児希望の方は、お子様のお名前（ふりがな）と年齢（月齢まで）

電子申請
はこちら↓



申込期間 7月22日(月)～

8月23日(金)午後5時

主催・問合せ先

〒418-8601 富士宮市弓沢町150番地

富士宮市 市民部 女性が輝くまちづくり推進室

TEL：0544-22-1307 mail：koryu@city.fujinomiya.lg.jp

