

ストレスや疲れがたまっているあなたへ

こころとからだの

リラックスヨガ

自分のこころやからだのことを後回しにして
クタクタになっていませんか…

汗をかき、心地よい爽快感を得ることができる“陽ヨガ”
身体の動きをキープさせながら力を抜く“陰ヨガ”
リラクゼーション効果のある“リストラティブヨガ”の3つのヨガで
体の動きや呼吸に集中しながら、じっくり自分と向き合ってみませんか

9/11・18・25 水【全3回】

10:00~11:30

※原則3回出席できる方優先



講師：大林 亜衣子さん
(ヨガインストラクター)

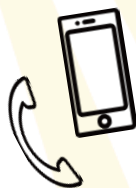
【所有資格】
RYT200, RYT500(全米ヨガライアンス認定)、
Certificate IV Yoga in teaching(オーストラリア政府認定)、Baby Massage など

日々の生活でも意識できるようなポイントを、丁寧に分かりやすく伝え、心も身体もスッキリ笑顔になれるレッスンを実施♪二人の息子の母。

一時保育無料！
お子さんを保育に預けて
リフレッシュ♪

保育：10人(1歳~就学前まで)
無料・要予約
※保育予約締切は9/3(火)まで

スッキリ楽しく♪



お申し込み8/5(月)9時~
電話または、窓口にて先着順
0797-86-4006

主催・会場：宝塚市立男女共同参画センター・エル

参加費：無料

対象：テーマに関心のある方 15名

持ち物：フェイスタオル、飲み物

動きやすい服装でお願いします。

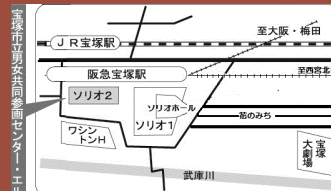
ヨガマットはセンターで用意しております。(※持参も可)

カラダが固くても
大丈夫♪



指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西
宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階 <https://www.takarazuka-ell.jp/>
(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

ホームページ





宝塚市立男女共同参画センター・エルは・・・

すべての人が性にとらわれず、自分らしくいきいきと充実した生活を送ることができる「男女共同参画社会」の実現を目指す拠点施設です。



女性のための相談室 予約電話番号：0797-86-4006

電話相談	月・火・木・金、第2・第3・第4土曜日 各10時～12時 / 13時～16時（予約不要） 直通電話：0797-86-3488	
面接相談	第2・4水曜日 時間帯：10時～、11時～、12時～	【相談時間50分】 要予約 一時保育あり
チャレンジ相談	第1水曜日（原則） 時間帯：11時～、12時～、13時～	【相談時間50分】 要予約 一時保育あり
起業相談	第1・3水曜日 時間帯：10時～、11時～	【相談時間60分】 要予約 一時保育あり
法律相談	第1土曜日（原則） < 市民対象 > 時間帯：14時～、14時45分～、15時30分～、16時15分～	【相談時間45分】 要予約 一時保育あり

◆◇ 相談はすべて無料 ◇◆ 電話相談以外はすべて一時保育有 ◇◆
◆◇ 年末年始および、祝日の全相談業務はありません ◇◆

情報・図書コーナー



女性問題の解決や男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信します。

- 図書貸出は、[お一人5冊・2週間] です。
 図書の貸し出しやビデオ・DVDの館内視聴には「図書利用者カード」が必要です。
 初めてご利用の方は、名前と住所が確認できるものをお持ちください。すぐにカードを発行します。（市外の方も利用出来ます）
- センターのSNSのご紹介
 男女共同参画センターの講座・イベントを毎月お知らせします。
 スマートフォンでQRコードを読み取るか、LINEは、ID検索もできます。



ID: @763zrxid