



目コミ□□ミ

2025 年度 指定管理者 (一財)若葉台まちづくりセンター

横浜市若葉台地区センター 旭区若葉台 3-4-2

☎921-2213

# KARADA いきいき講座 **3 期** 元気に笑顔になるヨガ

ヨガでは、呼吸と動きを連動させることにより、活力が沸き、いきいきとした健康な心と体作りをしていくことができます。

ヨガは人を選びません。体が硬い人でも、ヨガをやったことがない人でも大丈夫！

終わった後、やってよかった～と思ってもらえるレッスンを提供します！

## 講師 今野 峰子

☆全米ヨガアライアンス RYT200

☆シニアヨガ指導者資格

☆ロコモヨガ指導者資格

☆ヨガニードラ指導者資格(眠りのヨガ)

☆瞑想講座終了



日 時 **10/7~12/23 (毎週火曜 全10回)**  
**12:15~13:15 か 13:30~14:30のどちらかを選択**  
<注> **10/14、11/25は休講です**

場 所 **若葉台地区センター 会議室**

対 象 **一般 各14名**

参加費 **6000円(10回分)**

申 込 **9月16日(火)9:30~来館にて受付**

持ち物 **ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装で**

問合せ **若葉台地区センター 921-2213**

