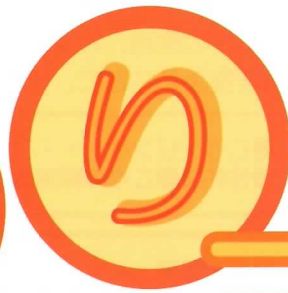


# 女性のココロとカラダを整える

カラダほかほか！

冷え・コリ  
解消！



# ヨガ



ヨガには、血行やリンパの流れをよくする、自律神経を整えるなど  
女性にうれしい効果がたくさん！運動が苦手でも大丈夫！  
全4回のレッスンで“めぐるカラダ”を実感してください。

## 日時

平成30年11月6日、13日、20日、27日（毎週火曜日、全4回）  
19:00～20:30（90分）

## 場所

ドーンセンター（大阪府立男女共同参画・青少年センター）  
地下1階 多目的ルーム

## 料金

全4回 6,000円（一括前払い・返金不可）  
☆ヨガマットレンタル希望の方は、別途100円/回

## 対象

女性のみ ※全回参加できる方

## 定員

12名程度（先着順）

## 服装

動きやすい服装でお越しください。  
冷えが気になる方は5本指ソックス等、  
寒さ対策ができるものをご用意ください。



さるわたり みほ  
講師 猿渡 美穂

ホットヨガスタジオ、奈良県宇陀市の  
正定寺ヨガ、古民家ヨガなどを経て、  
現在では大阪を中心に、定期的に  
各教室にてレッスンを行っている。  
NPO法人日本ヨガ振興協会認定講師。  
東洋医学に基づいたヨガレッスンを行う。

全4回の参加で、全身のめぐりを実感！

1回め 肩こり・リンパ

2回め 冷え・腎臓

3回め 背中・慢性疲労

4回め 全身・バランス



# 女性のココロとカラダを整える めぐりヨガ

慢性的な疲労・コリの解消、冷え対策に対応したレッスンです。内臓の機能を上げ、身体のバランスを整えることで、全身のめぐりを良くし、内面からの健康を目指します！

11/6(火)

肩こり・リンパ・・・  
慢性的な肩こりの解消法とリンパの流れを良くするレッスンです。

11/13(火)

冷え・腎臓・・・  
婦人科系のケア、冷えの原因やむくみを解消するレッスンです。

11/20(火)

背中・慢性疲労・・・  
自分では気づかないコリやだるさを解消し、より健康的な身体を目指すレッスンです。

11/27(火)

全身・バランス・・・  
日常のケアをご自身でできるように、自分で身体を整える自力全体のレッスンです。



## 申込方法

参加申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください

- 電話または来館 受付時間 平日 9:00~20:00 日・祝 9:00~17:00 (休館日を除きます)
- FAX 24時間受付 (担当者より折返しのご連絡後、お申込み確定となります。一週間経っても連絡がない場合はお電話ください。)

※ 定員になり次第締め切ります。

※ 受講料は、一括前払いとなります。

※ 一度お支払いいただいた受講料、ヨガマットレンタル料はお返しできません。

## 申込・問合せ先

ドーン運営共同体 (ドーンセンター指定管理者)

住所: 〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49

ドーンセンター (大阪府立男女共同参画・青少年センター)

TEL: 06-6910-8500 FAX: 06-6910-8775

URL: <http://www.dawncenter.jp>

休館日: 月曜日 (祝日・振替休日を除く)・年末年始・停電点検日

アクセス

- ・京阪、Osaka Metro (旧大阪市営地下鉄) 谷町線、「天満橋」駅 1番出入口から東へ350m
- ・JR東西線「大阪城北詰」駅 2号出入口から西へ550m
- ・大阪シティバス (旧大阪市営バス) 「京阪東口」からすぐ



## 参加申込書 (FAX: 06-6910-8775)

ふりがな 氏名	.....	年代 歳代
ご住所	〒	ご職業
ご連絡先	電話 FAX E-mail	ヨガマット 要 ・ 不要

※お預かりする個人情報は、当団体主催事業の運営に関する目的以外で使用することはありません。