

座ったままでカンタン リラックス チェア ヨガ レッスン

チェアヨガとは、椅子に座ってできるヨガのこと
自分の手でふれる『手当て』を体験して カラダをほぐしてみませんか



2024

10.12 **土** 10:30~12:00

会 場/大東市立生涯学習ルーム まなび北新

講 師/マミヨガ 田中 マミさん 

(だいてう人財問屋登録者)

定 員/15人 ※要予約

対 象/18歳以上

参加費/500円

持ち物/動きやすい服装、水分補給できるもの、汗拭きタオル

申込は9月7日(土)より まなび北新へ電話または来館

大東市立生涯学習ルーム ^{きたしん}まなび北新
※火曜日は休館日

【住所】大東市北新町3-101
【TEL・FAX】072-876-7701

講師紹介



マミヨガ

たなか

田中 マミさん



2016年11月 RYT200 修了。2023年4月より友梨ヨガ千里丘教室担当。夏季の定期的な中之島での外ヨガ（夜）開催のほか、これまでに、オンラインヨガ、高野山ヨガリトリート、食育、アロマ、音楽とヨガのコラボイベント、英語ヨガも開催。特にリラックスヨガを得意とし、音楽（クラリネット）を通して学んでいる呼吸や、自分の手で自分の心身を労い、解し、癒す、『手当て』も伝えている。

ご参加される皆様へ、お願いとご案内

新型コロナウイルス感染症対策のため、以下を推奨しています。

- 会場入場時の手指のアルコール消毒
- マスクの着用
- ご自宅での検温等の体調確認

※当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては、参加をお控えください。

大東市立生涯学習ルーム ^{きたしん}まなび北新



お申込みは『まなび北新』まで

TEL・FAX 072-876-7701

住所 大東市北新町 3-101

（最寄駅：四條畷駅/JR 学研都市線）

※火曜日は休館日

内容に関することは

『生涯学習センターアクロス』まで

TEL 072-869-6505

※講座実施日の1週間ほど前に、アクロスより参加確認のご連絡をさせていただきます。