



# からだと向き合う 呼吸の時間



ゆらぎやすい季節だからこそ、ゆったりした“呼吸法”で  
自律神経をととのえましょう！  
簡単にできるヨガでからだの変化を体感してみませんか？  
男性の方、親子での参加もお待ちしています。

日時： 令和8年3月2、9、16日（月）  
午後7時～8時30分  
講師： 蓮池 理沙氏（ヨガ講師）  
対象： 鶴岡市・三川町・庄内町に勤務または在住の  
高校生以上の方  
会場： 女性センター（鶴岡市みどり町22-43）  
定員： 15名  
経費： 1,650円

深～い呼吸で  
リラックス♪



運動が苦手な方も  
お気軽にどうぞ♪



## 【申込み】

2月4日（水）～18日（水）  
平日午前8時30分～午後8時まで  
経費を添えて女性センターへ  
電話予約可 0235-24-2340

女性センター  
の情報は  
こちらから⇒

