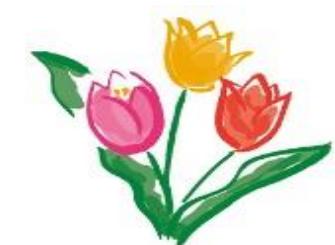


からだと向き合う 呼吸の時間



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⇒

