

2回連続講座

受講料無料・定員20名(先着順)

からだを整え心もスッキリ！
中高年世代のやさしいヨガ

ヨガでからだを整え心もスッキリしませんか？
今回の講座はスポーツ事業団から2人の講師をお迎えします！
1つの講座で2つのアプローチを体験できる、
充実の2回連続レッスンです。

場所：女性センター3階 トレーニング室

第1回 11/11(水)

10:00～11:30

【*やさしいヨガ リラックス編*】

～まずはやさしく。リラックスしましょう～

やさしいヨガで心と体を整え、深いリラックスを
味わうことを体験しましょう。

【講師：たけだえりこ 氏】

ヨガ講師

講師になって18年。現在は中高年の方を中心に、
心と体を健やかに整えるヨガをお伝えしています。

第2回 11/18(水)

10:00～11:30

【*骨コツ！骨から整える体幹づくり*】

～毎日を軽やかに過ごすためのやさしい運動～

いつまでも元気に動ける身体づくりを目指して、
骨と体幹を意識した運動を行います。
毎日の生活に気軽に取り入れられる無理なく続けられる
エクササイズをご紹介します。

【講師：澤谷 めぐみ 氏】

ヨガ講師

金沢市朝霧台 Megu Yogaにてヨガスタジオを運営

申込み・詳細は裏面をご覧ください。

講座詳細

- ◇場 所：女性センター 3階 トレーニング室
- ◇対 象：金沢市在住または在勤の中高年世代女性
- ◇定 員：20名(先着順)
- ◇受講料：無 料
- ◇持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル1枚
バスタオル2枚、水分補給用の飲み物
運動しやすい服装

お申し込み方法

お申込受付開始日:2026年10月13日(火)午前9時から

・インターネットからお申し込みの場合は
右の二次元コードから申込みフォームへ
アクセスできます。



申込みフォーム

・ハガキ・FAX・E-mailでのお申し込みの場合は
下記の項目をご記入の上ご応募ください。

- ① セミナー名「からだを整え心もスッキリ！中高年世代のやさしいヨガ」
- ② 氏名 _____(フリガナ)_____
- ③ 〒 _____
ご住所 _____
- ④ 電話番号 _____
- ⑤ 生年月日(保険加入のため) _____
- ⑥ メールアドレス _____@_____
- ⑦ 女性センターとダイバーシティ人権政策課からのイベントのお知らせを
お送りしてもよろしいでしょうか はい・いいえ

※いただいた個人情報は保険加入と講座の案内に関するもののみに使用いたします。



お申込み・お問い合わせ:金沢市女性センター
〒920-0861 金沢市三社町 1 番44号
TEL:076-223-1265/FAX:076-223-6299
E-mail: jyosei@city.kanazawa.lg.jp

