

金沢市男女共同参画支援セミナー
女性活躍応援講座 2回連続講座
受講料無料

心も体も 前向きに 中高年世代女性の リフレッシュ ヨガ



日時

第一回：令和7年11月27日(木)10:00-11:30

・心と身体を弛めるヨガ

いつも頑張っている身体と心の緊張を弛めて、外側の意識からご自身の内側へ向けることで心と身体を開放していきます。

第二回：令和7年12月 4日(木)10:00-11:30

・姿勢と体幹を整えるヨガ

年齢と共に、姿勢を保つ筋力が低下していくことで見た目だけではなく首肩こり、腰痛、股関節痛、内臓の低下や自律神経の乱れなど様々な不調をきたしてしまいます。姿勢を保つ為の体幹を鍛えるヨガのポーズとエクササイズを行います。

講師

澤谷 めぐみ 氏

ヨガ講師 金沢市朝霧台 Meg Yoga でヨガスタジオを運営

場所



女性センター 3階トレーニング室
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、汗拭きタオル、
運動しやすい服装、水分補給用飲み物

お申し込み方法

お申し込み受付開始日:令和7年10月28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。



・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「心も体も前向きに 中高年世代女性のリフレッシュヨガ」

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) 年 月 日

⑥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

※申込みされた個人情報は、保険加入と講座案内に関するもののみに使用いたします。

【お申込み・お問合せ】

金沢市女性センター

〒920-0861 石川県金沢市三社町1番44号
TEL:076-223-1265/FAX:076-223-6299
MAIL:jyosei@city.kanazawa.lg.jp

金沢市女性センター
公式 SNS はこちら→

