

2024年7月12日（金）14:00～15:30

参加者募集中

生活習慣の改善 / 職業講話

# ヨガセミナー

～ヨガ棒を使って心と体をととのえる～



## ヨガを通じて自分自身と向き合ってみよう

忙しい日々の中で心と体が乱れていると感じることはありませんか？

今回はヨガ棒を使ってストレスを発散し、心と体の調和を図ります。体を支えながら無理なくポーズをとることができるので、初心者でも安心して行うことができます。

まずはヨガを楽しむこと。ヨガ棒に身を委ねて体の伸びを感じながら、肩の力を抜いてあなたがととのう時間を過ごしましょう。



**場 所** 奈良市ボランティアインフォメーションセンター  
〒630-8122 奈良市三条本町13番1号はぐくみセンター1階

**交 通** JR奈良駅西口より南へ徒歩約4分

**講 師** 齋藤 依子（YORI YOGA）さん

**対象者** 15～49歳の働いていない、もしくは不安定な働き方をしている方

**定 員** 10名（費用：無料）

**持ち物** 飲み物、タオル、動きやすい服装

**その他** 進行状況により、予定時間を過ぎる場合がございます

働くことno  
そうだんじよ

奈良若者サポートステーション

15～49歳の働いていない、もしくは不安定な働き方をしている方をサポートしています



お申し込み

担当のキャリアカウンセラーに  
お伝えください

☎ 0742-81-8207

（電話受付：平日9:30～17:00）