



座りヨガ & マンダラ塗り絵

～心と身体にやすらぎを～

座りヨガは、椅子に座ったまま身体をほぐします。また“円”“調和”“つながる”という意味のマンダラの中に描かれた可愛らしいお花などのモチーフに色を塗ることで、心のやすらぎとストレスの軽減が味わえます。

ともしびショップぱれっとで美味しいお茶とおしゃべりを楽しんで、心と身体をリフレッシュしましょう！

◎ 座りヨガ ◎
深い呼吸で肩凝り・腰痛が
軽くなって、スッキリ！
お肌もピカピカになります。

◎ マンダラ塗り絵 ◎
お花や動物など身近な図柄
に色をぬって、頭の中もリ
ラックス！

◎ ティータイム ◎
心と身体が安らいだところ
で、お茶を飲みながら、楽し
くおしゃべりしましょう。

日時 平成30年1月24日(水)・25日(木) ※いずれか1日を希望してください。

13時30分～15時30分 (受付 13時15分)

場所 ともしびショップぱれっと

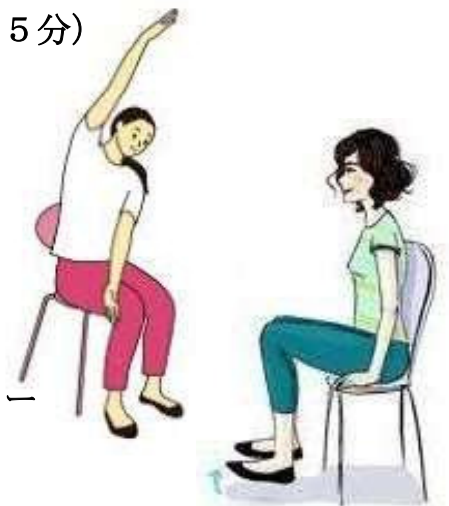
【海老名市勝瀬175-1 市役所1階】

定員 1日あたり12名(先着順)

費用 500円 ドリンク付き

講師 全米ヨガアライアンス200時間取得ヨガインストラクター
都留文科大学教育学部図工専科 油彩画専攻

潮田絵理子氏



申込み 平成30年1月5日(金)から、電話にて受付開始

海老名市社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎ 232-1600