

# 令和5年度 子育て応援講座

保育あり

# がんばるママを癒す リフレッシュヨガ (全2回)

日常生活で酷使している、背中や骨盤周りを中心に整えていきます。  
ヨガの基本となる呼吸から深めていくので、身体が硬い方、  
久々運動される方でも安心してご参加いただけます。  
おうち時間でも気軽にできるセルフケアも取り入れることで、  
巡りの良いカラダ作りを目指します。  
日々がんばる自分を労わり、心にやさしい時間を作っていきましょう。



ゆず  
【講師】 **Yuzu** (ヨガインストラクター)

## 第1回

9月14日(木) 10:30~12:00

「深い呼吸で身体とココロを緩め、  
リラックス効果を高めるストレッチヨガ」

## 第2回

9月21日(木) 10:30~12:00

「筋力・柔軟性を高め、  
女性ホルモン活性化へとつなげていくヨガ」

※ヨガマットの貸し出しはありません。当日は、各自ヨガマット(お持ちでない方はジョイントマットorバスタオル)をご持参していただきます。

【会場】太子堂区民センター 地下1階 体育室

【対象】区内在住・在勤・在学の子育て中の方

【定員】16名(抽選)

保育定員8名

(首座り~未就学のお子さん)  
※希望者多数の場合は抽選

## ◆◆申込方法◆◆

「せたがやコール」へ(1)~(3)のいずれかの方法で申し込みください。

(1)電話(03-5432-3333)

(2)ファックス(03-5432-3100)

(3)せたがやコールの「お問い合わせ入力画面」→

※詳しくはチラシ裏面をご確認ください。



世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール

電話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休

申し込み期間:令和5年8月25日(金)~令和5年9月3日(日)

【主催:世田谷総合支所 地域振興課 生涯学習・施設】

## 講師紹介

### Yuzu(ヨガインストラクター)

テーマパークでアクロバットダンサーとして活躍。  
10年間続けていた器械体操での怪我からヨガと出会う。  
2018年9月 全米ヨガアライアンス RYT200 取得。  
現在は都内のヨガスタジオやスポーツジム、企業向けに  
レッスンを展開中。



## 申込方法

「せたがやコール」へ、

- (1)電話 (03-5432-3333)
- (2)ファックス (03-5432-3100)
- (3)せたがやコールの「お問い合わせ入力画面」→ → → →  
※お問い合わせ種別「イベント申し込み」を選択後、件名に「イベント名」を記入してください。

のいずれかでお申込ください。

その際、下記事項1~6(保育希望の方は1~9)をお伝え又は内容欄に入力ください。

1. イベント名:「がんばるママを癒すリフレッシュヨガ」
2. 氏名・ふりがな
3. 年齢
4. 電話番号
5. 郵便番号・住所
6. ひととき保育の有無(①あり・②なし)

※保育ご希望(①あり)の方は…

7. お子様の氏名・ふりがな
8. お子様の年齢(月齢も含む)
9. 保育預かり不可の場合の受講希望:(①不可でも受講・②可能のみ受講)

申し込み期間:令和5年8月25日(金)~令和5年9月3日(日)

(3)せたがやコールの  
お問い合わせ入力画面

QRコード

↓ ↓ ↓



世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール

電話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休

## 会場案内

### 太子堂区民センター



《所在地》

世田谷区太子堂1-14-20

《公共交通機関》

- ・東急世田谷線「三軒茶屋」駅  
下車 徒歩8分
- ・東急田園都市線「三軒茶屋」  
(南口A出口)駅下車 徒歩5分
- ・バス:  
東急・小田急バス「三軒茶屋」  
下車・徒歩7分