

カラダが硬くても
運動が苦手でも
OK!

ヨーガが初め
てでも大丈
夫! 男性の参
加も大歓迎!

椅子があればOK
座ってできる
チェアヨーガ!



動きやすい
服装で!
着替えも可

2022年度 第1回 ふらっとサロン

今回のふらっとサロンはヨーガを体験!
体を動かし交流しましょう!

場 所	淡海ネットワークセンター ふらっとルーム
講 師	田畑 里佳さん
日 時	2月14日(火) 13:30~15:00
参加費	無 料
持ち物	飲み物

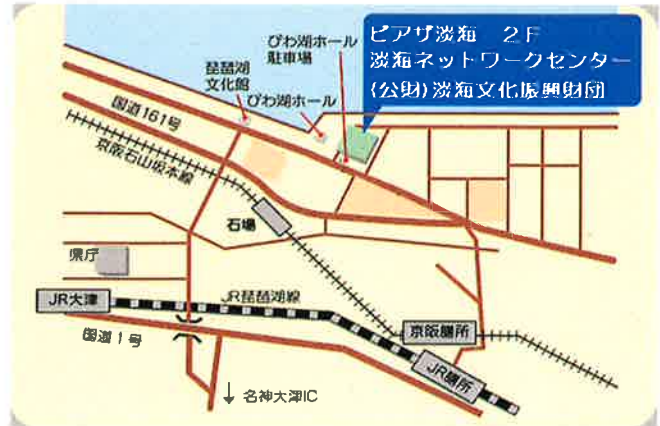


1時間程度、椅子を使ったヨーガを体験し
ませんか。ヨーガのあとは、田畑先生から
マインドフルネスなどのお話を交え、みな
さんとの交流の時間を予定しています。
琵琶湖を眺めながら、体と心をゆるめま
しょう! ご参加をお待ちしています。

会場アクセス

〒520-0801

滋賀県大津市におの浜1-1-20
ピアザ淡海2階
淡海ネットワークセンター
ふらっとルーム



参加申込について

下記、申込フォーム／電話／メール／FAX のいずれかでお申込みください。

※新型コロナウイルスの状況によっては、日程変更。中止となる場合がございます。その場合は、記入された連絡先にご連絡いたします。

■ お問い合わせ・申込先

淡海ネットワークセンター（公益財団法人 淡海文化振興財団）

電話：077-524-8440

FAX：077-524-8442

E-mail：office@ohmi-net.com

申込フォーム URL：

<https://ohmi-net.com/soudan/kouzamoshikomi/>

申込フォーム QR



参加申込書 (FAX)

ふりがな		連絡先	
氏名 (必須)		TEL (必須)	
住所		MAIL	
所属			

※お申込みいただいた個人情報は、当センター事業以外には一切使用いたしません。

※ 講師のご紹介 ※

田畑 里佳さん

インド政府公認：ヨーガインストラクター

スリランカ政府公認：アーユルヴェーダセラピスト

風呂敷を使った YOGA FLOWSHIKI 考案者

エシカル食品会社「Sisters' favorites」代表

※障害福祉サービス事業所れもん会社さんと一緒に商品を作っておられます。