

# コミュニティカフェ ～女性のための集いの場～



## 講師紹介

福永 智子先生

ヨガインストラクター

歴 15 年

身体も心もリラックスしませんか

10 月は、**めぐり改善ヨガ体験** を計画しています

※周りとの繋がりを自然に感じられる居場所づくりを目的としています※

※ぜひ、お気軽にご参加ください※

日 時： 令和 7 年 10 月 14 日（火） 14 時～16 時

場 所： SS プラザせんだい 3 階 302 会議室

対 象 者： 年齢問わず全ての女性

定 員： 15 名（定員になり次第締め切りとなります）

参 加 費： 無料

持 ち 物： ヨガマット（バスタオルでも可）動きやすい服装・飲み物

申込方法： 電話または二次元コードからお申込み下さい ➡➡➡



・・・お問い合わせ・・・

SS プラザせんだい 1 階 男女共同参画センター 女性相談窓口

電話 0996-25-6056 月～金 9 時～17 時（土日祝・第 3 月曜除く）

個別相談・ライン相談もできますのでお気軽にご連絡ください

生理用品が必要な方に無料でお渡していますのでご遠慮なく声をかけて下さい