



癒しのヨガで巡る 心とカラダ ～季節を感じて～

参加無料
無料託児あり

家事、育児、介護、仕事や
自分磨きと、いつも忙しい自
分のために、ヨガでゆったり
リラックス。

世代ごとに季節に合った
ポーズを通して、自分と対話。
心とカラダを整えます。

日時

2025年

10月21日(火)

AM10:00~11:30

定員・対象

20人(女性限定)

- ・ おおむね45歳未満
- ・ 市内在住または在勤の方

託児

5人

- ・ 1歳以上の未就学児
- ・ 事前申し込みが必要です。

講師

地元新聞にて『こよみヨガ』連載中！

松山 史恵 さん

会場

駅前交流センターきらら
(集会室)

(富士宮市中央町5番7号)



この講座は、女性がいきいきと活躍するため、
女性の活躍推進事業の1つとして実施するものです。



講師 ヨガインストラクター

松山 史恵（まつやま ふみえ）さん

出版社で編集者として勤務していた頃、肩こりや腰痛の解消を目的にヨガを始め、その効果を実感する。身体の仕組みに興味を持ち、ヨガ、タイ古式マッサージ、リフレクソロジーなどを学びヨガインストラクターに。

2013年より、都内・横浜近郊のヨガスタジオ、スポーツクラブ、カルチャースクールで指導を開始。年間延べ2000名以上にヨガの指導を行うと同時に、ヨガの雑誌『Yogini』でライターとして取材・執筆を行う。富士宮市出身。出産を機に静岡県に移住。1児の母。現在は岳南朝日で『季節に合わせて体を整えるこよみヨガ』を連載中。



講座内容

○季節に合った身体をつくるためのポーズを覚えよう

季節の移ろいに応じて服装を替えるように、人間の身体も気候に合わせて変化しています。

まずは、この時期の身体がどのように変化するかを解説し、その助けとなるようなヨガのポーズを紹介します。

○ヨガで身体を整えよう

季節に合わせて身体の調整がうまくできていないと、ちょっとした不調の原因に。前半で紹介したポーズを含むヨガレッスンで、身体を整えます。日常の家事や育児のあれこれからしばし離れて、自分の身体と対話するひとときを楽しんでください。

服装・持ち物

動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み方法

電子申請またはお電話でお申し込みください。

申し込みには、講座名と以下の項目が必要になります。

①名前（ふりがな） ②生年月日 ③郵便番号、住所 ④電話番号

※託児希望の方は、お子様の名前（ふりがな）と年齢（月齢を含む）

※申し込み多数の場合は、抽選となります

※参加の可否は、締め切り後、郵送またはメールなどでお知らせします

電子申請は
こちらから



申し込み期間

9月8日（月）AM9:00~

10月7日（火）PM5:00まで

主催・問合せ先

〒418-8601 富士宮市弓沢町150番地

富士宮市 市民部 女性が輝くまちづくり推進室

TEL: 0544-22-1307 mail: koryu@city.fujinomiya.lg.jp

