

参加無料  
無料託児あり

# 癒しのヨガで巡る 心とカラダ～季節を感じて～

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

2026年

7月14日(火)

10:00～11:30



## 定員・対象

**20人**(女性限定)

富士宮市内在住

または在勤の方

## 会場

駅前交流センターきらら

2階 集会室

(富士宮市中央町5-7)

## 託児

**5人** ・1歳以上の未就学児対象  
・事前申し込みが必要です。

**講師** 松山 史恵 さん

地元新聞にて『こよみヨガ』連載中!!



## 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

## 申込方法

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、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)

※申込多数の場合は、抽選となります。

※参加の可否は、締切後に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



## 申込期間

6月1日(月)AM9:00から

6月30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