

自分に戻り、感性に耳澄まし、生活をデザインする

# LIFE STYLE 講座

テーマは  
「体（カラダ）」

講師 marieさんと

一緒に整えましょう！

「自分の身体を大切にできる」感覚を育む

## リラックスヨガ

凝り固まっている体をやさしい動き、  
セルフマッサージでゆるめていきます。  
心地良さを感じることで自分の身体を労り、  
大切にできる感覚を育てていきます。

ゆっくりと自分の内側に目を向ける時間を過ごしてみませんか？

チョコサブレの  
お土産付き！

令和8年

5月26日(火)

時間：午前10：00～11：00

会場：見附市中央公民館 2階 和室2

対象：女性限定

定員：6名（先着順）

参加費：500円（当日徴収/サブレ付き）

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装  
ヨガマットまたはバスタオル

申込：上記二次元コードの申込フォーム

よりお申込みください。5/24(日)〆切

講師 marieさん



@MARIE328104

子育てと仕事の両立が難しく心身のバランスを崩したが、姿勢改善ダイエットを始め、ストレッチやエクササイズをすることが毎日の習慣に。

自分の身体と向き合い、整えていくことで心の状態が良い方向へ変化していくことを実感！

現在、自宅やオンラインでパーソナルレッスンを行っている。



## 託児あります！

- ・5/19(火)までに講座受講の申込みと一緒にご入力ください。
- ・託児（生後6か月～就学前のお子さん）必ず予約が必要です。
- ・託児利用料金：お子さんお一人300円（当日徴収）

お問い合わせ・主催：見附市中央公民館(市民企画講座)

☎0258-62-1058 / ✉syogaigakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp