



MindfulnessYoga

マインドフルネスヨガ

令和7年 **6**月**3**日(火) 午前10時から11時30分

仕事や家事、子育てや介護などに追われて、自分のことを後回しにしていますか？マインドフルネスの体験を通して『今、ここ』のココロとカラダの状態に気づくことを目的とします。理論を学びヨガで実践をしてみませんか？

託児あります
(無料)

申し込み時に要予約
5名前後
(6か月以上未就学児)



場 所 子育て支援・多世代交流施設
ふぁみりこらぼ302交流室
(ひたちなか市石川町 11-1)

募 集 15名(市内居住・通勤通学の方)
*応募者多数の場合は抽選

持ち物 筆記用具、ヨガマット、飲み物
*動きやすくリラックスできる
服装でご参加ください。

講師：いしだ ひろこさん
講師プロフィール
全米ヨガアライアンス RYT200
インドヨーガ協会認定ヨーガ講師
公益社団法人 日本心理学会 認定心理士
オンライン瞑想サロン
「おやすみメディテーション 365」主宰



電子申請はこちらから

**申込み
方法**

* 5月8日(木)～5月22日(木)の間に電子申請又は電話にて
申し込みください。

* 応募者多数の場合抽選となります。26日(月)以降にメールか郵送で連絡します。

申込み・問い合わせ

ひたちなか市男女共同参画センター (ひたちなか市女性生活課内)

TEL 029-273-0111 内線 3234

裏面もご覧ください



駐車場のご案内



石川運動ひろば駐車場をご利用ください。

ふぁみりこらぼ敷地内の駐車場は利用できません。

石川運動ひろば駐車場位置図



石川運動ひろば駐車場：
200台駐車可能で、ふぁみりこらぼまでは徒歩5分程度です。