

大仙公園の芝生広場で心もからだもリフレッシュ！

# 朝のスッキリヨガ



## プログラムの内容

深い呼吸を大切に、  
ただ、自然を感じながら心地よく。  
爽やかな風と大地のエネルギーをたっぷり浴びてスッキリと。  
今のココロとカラダをみつめる時間にしましょう！

## 講師 佐野 典子先生

子どもが難病のため、入院付添いや自宅療養をするなかで腰痛が慢性化し、ヨガと出会いレッスンに通い始める。カラダだけでなく、子どもの病気や障害との向き合い方も変わり、ヨガの魅力を実感しインストラクターになりました。

現在は、難病・障害児を育てる親を対象としたヨガ教室、松原市のスタジオでリラックスヨガのクラスをうけもつほか、デイサービスや福祉施設、難病センターなどでのレッスンを行っています。



**日時** 4月22日(土) 10:30~11:30

4月29日(土) 10:30~11:30

5月4日(祝) 10:30~11:30

**場所** 大仙公園 芝生広場 (雨天中止)

**定員** 各回 15名

**参加費** 500円

**持ち物** 動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物  
(当日肌寒い天気のとときには、寝そべった際に羽織れるブランケットやバスタオルなど)

**対象** どなたでも参加できます。

※参加申込は下記まで。空きがあれば当日参加も可能です