

パワーアップ  
しました！

茶話会  
あり

# Danchi de ヨガ

★月2回開催します★

粗品あり



『椅子に座ったままできるヨガ』教室 を定期的に開催！（第2・第4金曜）

お手伝い  
してくれる  
方募集中

【場所】 ▶▶▶

UR 森之宮第2団地  
8号棟集会所

【その他】 ▶▶▶

当日は動きやすい服装でタオルと水分を持ってお越し下さい。  
楽しく健康に仲間を増やしませんか？



【講師】 鶴原ヨガスタジオ 廣田幸子 先生

【日時】 ●令和元年7月12日・26日(金) 午前10時～11時半  
●令和元年8月 9日・23日(金) 午前10時～11時半  
●令和元年9月13日・27日(金) 午前10時～11時半

【参加費】 1回 500円

【定員】 35名（定員になり次第締切ります）

団地にお住まいの方以外の参加も大歓迎です♪

主催：UR都市機構 業務受託者 株式会社URコミュニティ

お申込み  
お問い合わせ

森之宮・森之宮第2団地 管理サービス事務所（水・日・祝は休み）  
又は生活支援アドバイザー 西條まで 電話：06-6961-5004

廣田 幸子  
Yukiko Hirota



## 廣田先生の プロフィール

Hotハーブ癒しヨガ

ベーシックヨガ

フローヨガ

ゆらぎ体操

(大阪シティアカデミー)

フィットネスヨガ

ソフトヨガ

ソフトパワーヨガ

ゆらぎ体操

シニアの為のストレッチヨガ

60歳からの男性ヨガ

(キララホール)

スローヴィンヤサヨガ

(ペレーネカレッジ若江岩田)

フローヨガ

骨盤調整ヨガ

(東大阪校)

パワーヨガ

ハタヨガ

ゆらぎ体操

(石切教室)

寝たまま骨盤調整ヨガ

パワーヨガ

<担当クラス>

学生時代に脾臓を痛めてしまい、その後10年程 普通の食事のできない状態でした。これ以上悪くならないようにとヨガを始めました。信じられない程、身体が回復し、心身ともに元気にさせて頂きました。

1984年に鶴原ヨガスタジオ指導員養成コースを修了し、鶴原ヨガスタジオ専属指導員として指導にあたらせて頂いています。