

# ぐっすり眠りたい人の ためのヨガ

日時：令和6年11月21日（木）16:00～17:00

場所：祝梅小学校 体育館

講師：坪田 由紀 さん



内容：日頃から緊張状態で長い時間過ごす方のためのヨガの脱力法です。今回はイスを使って行います。程よい全身運動と、心を落ち着ける呼吸法で頭も体も心もリラックスしましょう。

持ち物：上靴、運動できる服装、フェイスタオル、飲み物

## 【講師紹介】

### \* 坪田由紀さん \*

沖縄県出身。千歳市在住。

元新千歳空港グランドスタッフ。

夜はぐっすり眠って、朝パツと！起きることができる体づくりや毎日ぐっすり眠って回復し、頭と体がスッキリ心地よく過ごせる瞑想とヨガを伝えています。



参加を希望される方は、以下の2点からお願いいたします。

- ① 左記QRコードからお申し込み
- ② お電話（23-1110）で直接申し込み

千歳市立祝梅小学校

事務局 教頭 山本 麻千子  
担当 加藤 沙織