

「自分らしく生きる」男性を応援

男性の ステップアップ講座

ヨガ教室

参加費
無料



肩コリ、腰痛、心身の不調、
自力で改善しませんか？

男性だけのヨガ教室です。
体操（アーサナ）や呼吸法を取り入れ、
こころもからだもリフレッシュ！
からだのメッセージを感じましょう！！

【講師】健康ヨーガ

大澤 美智子 さん

インドヨガ協会教師
NPO法人日本ヨーガ療法学会
ヨーガインストラクター&セラピスト

令和7年（2025年）

12/20 土 10:00～12:00

ところ

茨木市立男女共生センターローズWAM
地下1階ローズホール

対象・定員

16歳以上の市内在住・在勤・在学の男性
先着10人

持ち物・服装

マット（ない方はバスタオル）、
タオル、飲み物
動きやすい服装で

申込は12/5（金）9:00～
電話・WEBにて受付

一時保育は12/12（金）17:00までに要予約
（1歳以上の未就学児、有料、定員あり）



072-620-9920



右図を読み取り、申込フォームに
記入のうえ、送信してください



主催・お問い合わせ

茨木市立男女共生センターローズWAM

〒567-0882 茨木市元町4番7号

電話072-620-9920

<https://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/shimin/wam>



次なる
茨木へ。



茨木市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。