

毎日をハッピーに！

不眠解消！ ワークショッップ

2016年1月16日（土）
13：30～15：30

（受付13：10～）

老若男女、
どなたでも
参加できます！



こんな方におすすめです！

- ◎ より自分らしい生き方をしたいと思っている方
- ◎ 社会生活をイキイキと送りたい方
- ◎ パッチリ目覚めたい方
- ◎ より自分の能力を発揮したいと考えている方
- ◎ 寝つきをよりよく、朝までグッスリ眠りたい方

簡単なビジョンヨガのポテンワークを通して、
人生の30%～40%を占める睡眠の質を改善し、
深い睡眠に近づくための身体づくりをします

会 場：メセナひらかた会館 4階 第一和室

定 員：15名

参加費：無料

持ち物：筆記用具、メモ用紙、動きやすい服装

申込方法：1月4日（月）午前9時30分より受付。

裏面の申込書をファクスしてください。電話・Eメールも可。

保 育：無料（生後6ヶ月以上の就学前児。保育申込は1月9日（土）まで。先着5人）

問合・申込先：

特定非営利活動法人 ひらかた市民活動支援センター

TEL：072-805-3537 FAX：072-805-3532

Eメール：info@hirakatanpo-c.net

「枚方市男女共同参画社会づくり支援講座」は、枚方市から特定非営利活動法人ひらかた市民活動支援センターが委託を受けてコーディネートしています。

今回の講座「不眠解消！ワークショッップ」は、ビジョンヨガ枚方が企画・実施します。

～ 講座内容 ～

1. 睡眠チェックアンケート記入
2. 睡眠のお話
3. 熟睡のためのヨガタイム
4. お茶タイム etc.

講師:伊東 明子

2006年からビジョンヨガインストラクターとして枚方を中心に、ビジョンヨガを中心に身体と心のリラックスを提供。

ビジョンヨガとは？

身体がかたくても気持ちよさを味わえる、老若男女楽しめるヨガです。深く眠れるように、身体のこわばりをほぐしていきます。

会場地図



会場 メセナひらかた会館 第1和室

枚方市新町2丁目1-5

京阪枚方市駅からは、中央改札を出て右前方の階段（淀川・北口広場方面）へ。その階段を降りて、約400mでメセナひらかた会館に到着します。

問合・申込先：

特定非営利活動法人

ひらかた市民活動支援センター

TEL: 072-805-3537

FAX: 072-805-3532

Eメール: info@hirakatanpo-c.net

下の申込書にご記入のうえ、このままFAXしてください。



FAX 072-805-3532

申込書 毎日をハッピーに！ 不眠解消！ワークショップ (2016.01.16.)	
ふりがな 名前	住所
電話 ()	FAX ()
※保育希望の場合のみ、下にも記入してください お子さまのなまえ _____ 歳 _____ 月 女の子・男の子	

※保育を希望する場合は、1月9日（土）までに申込を。

※お預かりした個人情報は、当事業運営上の目的以外で使用することはありません。