

## ママの心をほぐす

# 体がうれしい呼吸のヒミツ ~Part 2~



東日本大震災から4年目を迎えております。福島で子育てをしていく中で様々な思いを抱えながら日々、子育てをしていらっしゃると思います。

そんな中、子育ての手を休めて自分と向き合った時、どんな思いが湧き上がってくるのでしょうか。ちょっと、自分の身体と向き合っただけからの福島での生活に向けてプラスの力にしていきませんか。前回の参加者の皆さんの声から今回の開催が実現しました。

**講師：今井 新子氏**

**日時：10月14日（火）  
10:00~12:00（受付9:40~）**

**会場：サンフレッシュ郡山 軽運動室  
（安積総合学習センター：郡山市安積町荒井字南赤坂 265）**

**対象：福島で子育てをしているママ**

**参加費：500円（託児は無料です）**

**持ち物…飲み物・バスタオル（あればヨガマット）・動きやすい服装**

### 講師プロフィール

今井 新子（いまい しんこ）

兵庫県神戸市出身、沖縄県北中城村在住。大学卒業後、中学校教諭として活動。その後、海外に渡りフィットネスインストラクターの道へ。2003年インドにてYogaの深さに魅了され、現在ではArt of living国際認定講師として、Yoga Fesはじめ日本各地で呼吸法コースを指導。持ち前のユーモアやバイタリティーあふれる人柄に多くの支持を集めている。

**お申込み — FAX : 024 - 983 - 9482 —**

ふりがな  
氏名 \_\_\_\_\_ (職業 \_\_\_\_\_) mail : \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ TEL : \_\_\_\_\_

託児希望  あり ・  なし

お子さんの名前 \_\_\_\_\_ ( 才 月 ) \_\_\_\_\_ ( 才 月 )

—お申込み方法—

上記の申し込み用紙にご記入の上、**10月8日（水）**までにFAX・メールでお申込みください。メールでお申し込みの場合は、上記の内容をメール本文にご記入の上お申込みください。応募多数の場合には、先着順とさせていただきます。早めの申し込みをおすすめ致します。

—個人情報取り扱いについて—

申し込みの際に得た個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理を行い、事業に関する目的以外には使用しません。

【主催】 福島県 ふくしま子ども支援センター（NPO法人ビーンズふくしま）

※この事業は、福島県の委託を受けて実施しております。

【協力】 はみんぐBird ※「郡山市ひとまちづくり活動支援事業補助金活用事業」によって協力しております。

【問い合わせ】 福島県郡山市西の内1丁目25-2 2F ふくしま子ども支援センター内

ふくしま子ども支援センター 郡山サテライト（担当：村上 080-9413-1833）

TEL : 024 - 983 - 9481 / FAX : 024 - 983 - 9482

E-mail : info-ccscd@beans-fukushima.or.jp