



今日よりもっといい明日へ! 自分をケアする簡単オフィスヨガ

忙しさに押しつぶされて、自分のことを後回しにしがちな現代人。
そんなときピリピリと張りつめた毎日を、ヨガが軽やかにしてくれます。
日々に余裕ができれば、仕事も生活ももっと素敵になるはず。
“いつでも機嫌がいい自分”でいるために、
椅子に座ってできる簡単ヨガで、心と体をセルフメンテナンスしませんか?

日時 **2024年7月18日(木) 18:30-20:00** (開場18:00)

会場 **札幌市民交流プラザ1階 SCARTSコート** 札幌市中央区北1条西1丁目
(札幌市図書・情報館に隣接)

定員 **40名** (事前申込不要・先着順) 受講料 **無料**

講師 **木下 友紀(きのした ゆうき) 氏**

YUKIYOGASTUDIO 代表

前職の保育士時代にヨガと出会い、
さまざまな体調不良が改善された経験から
今度はこれを伝えていく立場になりたいと
思い、ヨガ講師資格を取得。
「フィットネスでもエクササイズでもない、
より良く生きるためのヨガ」を大切に、
老若男女問わず様々な方にヨガを伝え、
企業ヨガやヨガイベントなども行っている。



👕 お持物・服装について

当日は呼吸法やオフィスヨガの
体験ができます。

- ・ワイシャツやブラウスで参加OK
- ・ヨガマット不要

主催 / 札幌市、札幌市図書・情報館、公益財団法人札幌市芸術文化財団



札幌市図書・情報館

連絡先 / 札幌市教育委員会中央図書館利用サービス課図書・情報館
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110
HP : <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>



SAPPORO
ウェルネス何ソル?
~カラダにイイこと、もう一歩~

SAPPORO

さっぽろ市
02-503-24-803
R6-2-589