

【輝なんせ鳥取講座】

男性のみならず！ヨガをやってみませんか？  
職場や日常生活の中でたまっているストレス  
を発散しましょう！ストレスをためない体づ  
くりを体験してみてください！！

# 男の放課後

働く人のメンタルヘルス

～カラダとココロを整えるヨガ～

11/19(金)

18:30～20:00



講師： 澤 晶子さん

- ★Fitness Ja-んぐる代表
- ★カラダまなびラボ・パーソナルトレーナー
- ★日本健康運動指導士会鳥取県支部事務局
- ★鳥取県ウォーキング協会理事
- ★AFAAフルコンサルタント などなど



講師：宮脇 奈緒子さん

- ★樹月代表・フィッティングアドバイザー
- ★ヤマタスポーツパーク・鳥取市民体育館  
鳥取市武道館でのヨガ講師 などなど

電子申請



Facebook



## 【申込・問合せ先】

鳥取市男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」  
鳥取市今町二丁目151

電話 /FAX 0857-24-2704

Mail : danjyo-center@city.tottori.lg.jp

## ◆諸注意事項◆

- ・お車でお越しの方は大丸駐車場（日ノ丸パーキング）をご利用ください。受講時間分のサービス券を発行します。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を取りながら行います。マスク着用・検温・アルコール消毒等のご協力をお願いいたします。

【場 所】鳥取大丸展望テラス  
（鳥取市今町2丁目151  
鳥取大丸5階）

【対象者】市内・近隣町に在住または  
通勤通学している男性

【定 員】会場10人+ Zoomによるオンライン  
受講20人（定員にな次第締切）

※オンライン受講を希望の方は電子申請でお申し込み下さい。

【持ち物】：バスタオルorヨガマット  
タオル・水分補給ドリンク