野知みなさん、ヨガをやってみませんか? 職場や日常生あの中でたまっているストレス を発覚しましょう!ストレスをためない体プ

## 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







★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



★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

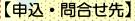
鳥取市武道館でのヨガ講師 などなど

電子申請



Facebook





<mark>鳥取市男女共同参画セ</mark>ンター「輝なんせ<mark>鳥</mark>取」 - 鳥取市今町二丁目151

電話 /FAX 0857-24-2704

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

## ◆諸注音車頂▲

- 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 | 0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