

< 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～

9月29日（金） 18:30～20:00



講師

宮脇奈緒子さん

Fitness Ja-んぐるインストラクター
樹月店長フィッティングアドバイザー



男性のみなさん! 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!!

場所

丸由百貨店5階 展望テラス

定員 12名

対象者

市内・近隣町に在住または
通勤・通学している方

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル、
タオル、水分補給ドリンク

HP



電子申請



【申込・問い合わせ先】

鳥取市男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」
電話（FAX）：0857-24-2704

Mail：danjyo-center@city.tottori.lg.jp

※メールでの申込は、お名前とご連絡先をご記入いただき、
返信をもって受付完了といたします。

【注意事項】

- 丸由百貨店5階にお越しの際は、駅側の展望エレベーターをご利用ください。
- お車でお越しの方は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いたします。