

一緒にからだを動かそう！

毎月
第3
月曜日

街のみんなのリフレッシュタイム

日程：令和6年3月18日（月）

会場：上北沢5丁目第2アパート集会所
（世田谷区上北沢5-15-5）



○ママと赤ちゃんのためのヨガ○

時間*18:00~18:45
対象*0歳~1歳までのお子様とママ
定員*先着8名
講師*ROKO先生
参加費*700円



○防災体操いざという時のためのセルフケア○

時間*14:30~15:15
対象*どなたでも
定員*先着10名
講師*JOU先生
参加費*800円

各プログラム、
飲み物と汗拭きタオル
をご持参ください。



○マイダンス 自己表現とコミュニケーションスキル○

時間*15:45~16:30
対象*小・中学生中心（年齢経験未聞）
講師*JOU先生
参加費*700円



講師紹介

☆ROKO先生



WELL+主宰 ヘルスケアコンディショニングコーチ/大学卒業、慈恵医科大学病院看護師を経て、
外資系医薬品開発業務に従事。カラダに関わる仕事23年目/全米ヨガアライアンスRYT200/
抗加齢医学会認定指導士/看護師/睡眠健康指導士/食生活指導士

☆JOU先生



武蔵野美術大学映像学科非常勤講師。セルフケア講師。パフォーマンスキッズ・トーキョーや横浜市
文化振興財団主催の学校訪問ゲストアーティスト、国内外の芸術祭招聘等、SNS文化、教育、福祉、
地域創造、アート、防災等の場で活動中。



主催：地域サービスせたすぎHR
メール：setasugi.hr@gmail.com



お申込みはこちら