

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



## ママと赤ちゃんのためのヨガ

時間\*13:00~13:45  
対象\*0歳~1歳までのお子様とママ  
定員\*先着8名  
講師\*Michiko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

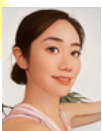
### 自己表現とコミュニケーションスキル

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

### ☆Michiko先生プロフィール



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先生プロフィール



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。

📍 **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)

主催：地域サービスせたすぎHR

メール：[setasugi.hr@gmail.com](mailto:setasugi.hr@gmail.com)

協力：社会福祉協議会 上北沢地区事務局



お申込みはこちら

