



# 12月は「私」を整える

毎年、この時期になると、「あつという間の一年だった」と感じる方も多いのではないだろうか。今年を少し振り返ってみると、混迷を極め続けている世界情勢、安全と云われる日本で起こった元総理の悲劇、終わらないコロナ生活とワクチン、更には物価上昇等、例年にな

く厳しい一年だったように思います。さて、知らぬ間に疲れも溜まるこの季節。慌ただしくなるその前に、スッキリと新たな気持ちで新年を迎える時間を設けてみませんか？年内最後のイベントです。参加人数を制限するので、ご興味ある方はお早めにお申込みください。

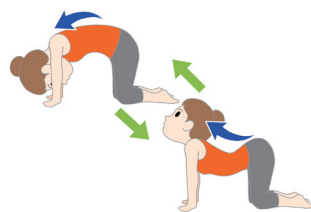
※要事前予約。

## ■ヨガで整える★心身をヨガで整えたい方



「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味する言葉。心と身体を繋げ調和させることを目的としています。ヨガは呼吸やアーサナ（動作・姿勢のこと）を通じて心や身体、心と身体の間を和・安定に役立ちます。

身体が硬く日頃運動をしていない方でも安心して参加できる健康体操です。全身を緩め、背骨をしっかりと伸ばす動作や、自然な動きや無理な動作はないので、年齢問わず誰でも安心してご参加いただけます。



## ■健康体操で整える★身体が硬い人に

▽日程Ⅱ  
①12月11日 日曜日 10時00分～11時00分  
②12月14日 水曜日 9時30分～10時30分  
③12月17日 土曜日 9時30分～10時30分

## ■ココロを整える★自分の大切な価値観に気付く



自分が大切にしている価値観を再確認するワーク（講座）です。日常でつい外側の出来事に心を奪われ、忘れがちになる自分の大切な価値観。大切な価値観を改めて認識することで、行動の優先順位を見直す機会やストレスを溜めないヒントを得ることが可能です。またこの手法を使って、周囲の人へ伝え、より深く相手とコミュニケーションをとることが可能です。

▽日程ⅡB  
※12月24日 土曜日 11時45分～12時45分  
※自然健康体操終了後、始まります。前半の体操と併せて参加すると一層の効果をお待ちできます（前半・後半両方ご参加の方は1000円引きとなります）。



## ■ヨガで整える

- ◆日時：①12月11日（日）10時00分～11時00分  
②12月14日（水）9時30分～10時30分  
③12月17日（土）9時30分～10時30分
- ◆参加費：1回1500円（レンタルマット付）  
※複数日程参加可能。

◆場所：Studio Leaf（スタジオリーフ）



JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、階段を上った栗木神社斜め向かいの青い建物。徒歩7～10分です。



洋光台駅前4番乗り場より、「三井団地経由磯子行」2つ目の「栗木スポーツ広場前」降車、徒歩2分。

## ■A健康体操で整える

## ■Bココロを整える

- ◆日時：A12月24日（土）10時30分～11時30分  
B12月24日（土）11時45分～12時45分
- ◆参加費：A1500円  
B1500円  
※A・B両方参加の方は2000円

## 両イベント共通事項

- ◆動きやすい服装、飲料水、タオル持参
- ※要事前予約（人数制限有り）。※要マスク。
- ※体調の優れない方はご参加頂けません。
- ※開始10分前より受付開始します。

受付

横濱タウン新聞

お申込み

## 「私」を整える イベント

お電話受付時間＝9:30～16:00（平日）

Tel 045-370-8119

ask@town-np.jp

- ①お名前 ②ご連絡先
- ③参加日 ④参加人数
- ※当日払いです。

※メールでお申込の場合は、こちらからの返信メールをもって予約完了となります。