

頑張らなくても気持ちいい！

はじめての チェアヨガ

運動が苦手な方、体が硬い方でもイスに座って無理なくできるヨガです。
やさしいポーズで体をほぐし、ゆったりとした深い呼吸で
心と体を癒す効果が期待できます。

日時

2026年 2/12 (木) 10:00-11:00

会場

市民福祉活動センター ぱれっと 会議室1・2

定員

20名(先着順) 高校生以上

費用

無料

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装（パンツスタイル）

講師



高橋 智子 氏 富士見市市民人材バンク登録者

- ・全米ヨガアライアンスRYT200修了
- ・yoga bijjaチェアヨガ指導者修了

チェアヨガは、三芳町のオレンジカフェや富士見市市民人材バンクの登録者として依頼を受け活動。ヨガニードラという（寝たまま瞑想する）ヨガの指導もしている。

お申込・問い合わせ

申込：電子申請・届け出サービスまたは電話で
事務局：富士見市教育委員会生涯学習課



049-252-7138

申込期間：2月2日(月)～2月9日(月)

電話受付時間：平日8:30～17:15



申込はこちら