

初めてでも大丈夫!

椅子 ヨガ

～椅子に座ったままでできるヨガ～
深呼吸して、こころとあたまをリフレッシュ
運動が苦手な方でも 身体が硬い方でも 安心してご参加ください

令和7年9月4日(木)
14:00～15:00

会場…加茂市立図書館 2階 視聴覚室

✓ 予約が必要です!

↓予約受付↓

8月20日(水)10:00

?

9月3日(水)18:00

図書館カウンター・お電話・
メールにて承ります。

※メールでお申し込みの場合は、参加される方全員の
氏名とお電話番号の明記をお願いします※

参加無料!

先着
20名

講師紹介

いずみだ いくえ
泉田 郁恵

出産後7か月で仕事(栄養士)に復帰し、
肉体的にも精神的にも余裕がない頃、
軽い気持ちでヨガを習う。
2010年インド政府公認 (tattwamas yogoc healing center)
TTC(ティーチャーズトレーニングコース)を修了。
2017年4月渡印。2018年4月 roots i yoga studio を主宰。
市内外の幼稚園・保育園・小学校・中学校の学年行事、
加茂山公園、加茂川河川敷、AKARIBA、サークル活動等の場
において、ヨガを通して全ての年代の方々と関わる。

講師HP

<https://rootsiyogastudio.jimdofree.com/>



✓

- 対象…原則20歳以上
- 服装…動きやすい服
- 持ち物…蓋つきの飲み物、タオル

お問い合わせ…加茂市立図書館 TEL : 0256-53-3500

MAIL : tosyokan@city.kamo.niigata.jp