

# ヨガで心と体を 整えましょう♪



初心者も経験者もみんなでヨガを体験して、  
心身ともにリフレッシュしてみませんか！！  
ふるってご参加ください♪

日時 令和7年11月7日（金）  
午前10時00分～11時30分

内容 ヨガの「ポーズ」・「呼吸法」・「瞑想」を体験し、  
一緒に心と体を整えましょう。

場所 福生市保健センター 講習室

対象 福生市在住・在勤の方 ※託児はありません

定員 先着20名 参加費 無料  
（初めて申し込む方を優先）

講師 フィットネスインストラクター  
たむら えみ  
田村 恵美 先生

申込み 10/3（金）～  
右QRコードより  
お申込みください



※オンライン申請が難しい方は保健センターへお問合せください。

## ♪講師プロフィール

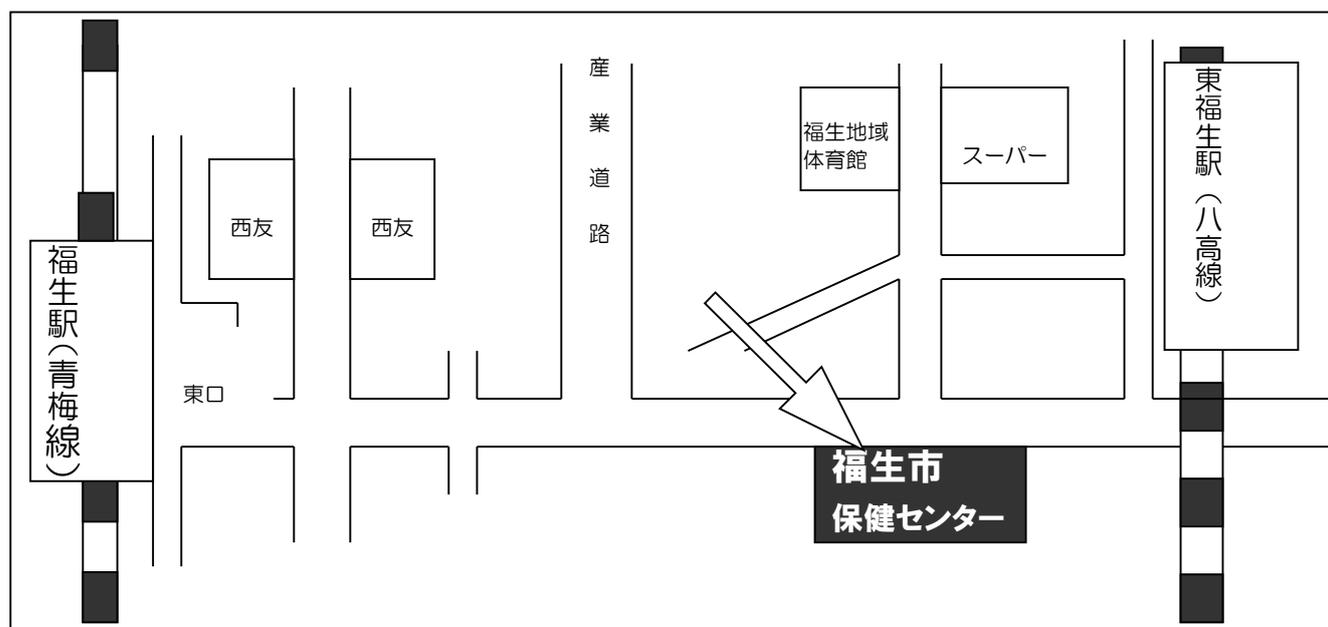
たむら えみ 氏  
田村 恵美 氏

東京女子体育大学卒業

8年間NHK「テレビ体操」番組に出演。ヨガを学び始める。  
番組引退後は都内ヨガスタジオに入社、インストラクター養成  
研修を担当。

現在はフリーのインストラクターとして、ヨガ、体操、トレー  
ニング等の指導をしている。

### 【案内図】 福生市保健センター



〒197-0011 福生市大字福生 2125 番地3 福生市保健センター

(問合せ先) 042-552-0312