

八峰町男女共同参画 社会づくり基礎講座

日時 令和4年11月12日(土) 13時～受付開始
会場 八峰町文化ホール(ファガス)
定員 15名程度(参加は無料です)
※家族(親子)での参加も可能です

講師

高橋沙弥花 氏

1980年8月29日 能代市生まれ。

25歳頃からヨガを始め、能代市や秋田市などのヨガスタジオへ足を運ぶ。

36歳で、ヨガの指導者講習(綿本彰先生)を受ける。

37歳から、ヨガの指導に携わる。

現在は大倉ヨーガスタジオ(能代市)での講師の他フリーランスでヨガの指導を行う。

その後、結婚し、一度は潟上市民となるが、暮らし方を見直したくなり、移住する事を考え始める。

八峰町に母の実家が空き家となっていた事や夫(農家)の作業できる農地が見つかった事などから、移住を決める。



内容

講演「移住とヨガ」～心と体を整える～ 13:30～14:00

司会進行 小林郁子氏(八峰町F・F推進員)

体験「心と体が健康になる為のリフレッシュヨガ」14:00～15:00

※運動しやすい恰好でヨガマットまたは大判タオルをご準備ください。

※飲み物を各自でご準備ください。

【問合せ・申込先】参加を希望される方は事前にお申し込みください

八峰町総務課 TEL0185-76-4601/FAX0185-76-2113

MAIL: somu@town.happou.akita.jp

令和4年11月12日開催

男女共同参画社会づくり基礎講座参加申込書

お名前	住所	電話番号