

ママのための ココロとカラダを  
ととのえる

# リラックス・ヨガ体験



11月22日(金)  
10:30~12:00

会場：エセナおおた  
3F多目的ホール

対象：大田区在住・在勤・在学の子育て中の方

定員：15名

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

東京都大田区大森北4-16-4

電話：03-3766-4586 Fax：03-5764-0604

<https://www.escenaota.jp/>

講師：寺崎しのぶさん  
(ヨガインストラクター)

マインドフルネス・ヨガで  
自分の心の声をきき、  
ありのままの自分を見つめてみませんか？



## 講師：寺崎しのぶさん（ヨガインストラクター）

2015年3月より、心を満たす・育む子どものためのヨガと英語のマインドフルネス『Kids Yoga Tokyo』を主宰。公認心理師、保育士ほか32の資格・トレーニング取得・修了。保育園・幼稚園・小学校・インターナショナルスクール他、都内を中心に活動中。2022年『子育てがっらいと思うあなたへ』出版。2022年度エセナフォーラム「忙しい私の心と体を整えるマインドフルネス・ヨガ」講師。2018、2019年度のエセナおおた主催「女性学講座」講師を務める。

### 保育について

- 「エセナフォーラム2024」ワークショップ中、6ヶ月以上未就学のお子様をお預かりします。
- 申込締切：11月12日（火）
- 定員：6名（同時間帯開催ワークショップごとに定員6名）
- 事前申込み先着順

### 申込方法

エセナおおたホームページ内の専用フォームまたはFAXでお申し込みください。

- ①ワークショップ名 ②住所  
③名前（ふりがな） ④年齢  
⑤電話番号 ⑥メールアドレス  
またはFAX番号  
保育希望の方は⑦お子様の名前、  
月齢をご記入ください。

お申込みは  
こちら



\*個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。  
\*申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合は、メールが届いていない可能性がありますので、必ず電話でお問い合わせください。  
\*状況により、オンライン開催、または中止となる可能性があります。

### 主催・申込み・問合せ先

大田区立男女平等推進センター  
「エセナおおた」

TEL:03-3766-4586

FAX: 03-5764-0604



ホームページ

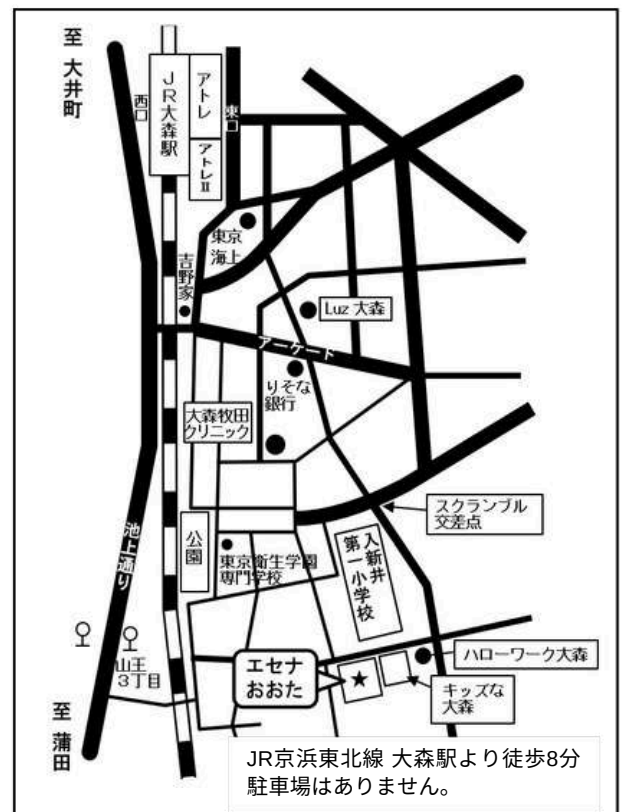


Twitter

ホームページ

URL: <https://escenaota.jp/8180/>

### 会場までの地図



### お知らせ・お願い

- 事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます（当日参加はできません）。
- 体調不良の方は参加をお控えください。
- 会場内では換気システムを稼働いたします。
- マスクの着用は、ご自身の判断でお願いします。
- 玄関ロビーに検温とアルコール消毒を設置しておりますので、ご自由にご利用ください。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。