

ひとり親のためのサロン

ヨーガ体験&おしゃべり会

2021.8.28 SAT - 2022.2.11 FRI

託児あり!

親子参加型!

参加無料!

「子どもが成長するまでの経済面が心配!」
「仕事や育児について周りに相談できる人がいない」
「子育てが終わってしまいなんだか気分が落ち込む…」

ライフスタイルや環境の変化に伴う不安や悩み、一人で抱え込んでいませんか? 育児と仕事の両立、親の介護の悩みなど、なかなか周りに相談できないことを専門の講師やスタッフがお聞きします! サロンでは親子で参加できるヨーガ体験も開催♪ 最近子どもとコミュニケーションの時間が取れていないという方も、この機会にぜひ参加してみてください。

NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・福島について

ひとり親家庭の子どもに向けた食生活や学習のサポートで楽しく過ごせる場所として、地域や社会に貢献しています。親同士やスタッフがお互いに共通の悩みや情報を交換し合い、励まし合い、学び合い、支え合い、心豊かに生きていけるよう、活動の輪を広げています。

【セミナー内容】

親子で参加OK! ヨーガ体験

郡山ヨーガ主宰・渡辺薫先生によるヨーガ体験教室。
身体と心の緊張をほぐし呼吸を整え、リラックスしませんか?
※動きやすい服装・ヨガマットあれば持参(中学生以上参加可)

10:00

12:00

教育資金講座 ※1/29福島市、2/11いわき市のみ

資金講座では専門の先生を招いて他の人には聞きにくい教育資金について学びます。 ※筆記用具をご持参ください。

おしゃべり会

情報交換&心ほぐしのひとときです。子育てや親の介護、職場の悩みなど一人で悩んでいる事、話してみませんか。

13:00

14:00

【講師プロフィール】

●ヨーガ講師 渡辺 薫

明治大学理工学部建築学科卒 グロービューティーアドバイザー/日本ヨーガ禅道友会 認定講師/隣玄米酵素 特約店 食アドバイザー/郡山ヨーガ 主宰

食養指導士の父と、栄養士でありヨーガ講師の母の影響を受け、自らもヨーガ講師に。精神面を調えるヨーガと自然食や自然療法を取り入れることで、20年以上付き合ってきたアトピー性皮膚炎も克服し、ヨーガを通して心と身体の健康を健やかに保つための活動を多くの人に伝えている。



★午前、午後のおしゃべり会もOK!

※昼食はありません。お弁当を持参頂くかお近くの飲食店をご利用ください。

【日程・会場】

2021	8/28(土)	会津若松市 アビオスペース (会津若松市インター西90番地)	2021	12/4(土)	矢吹町 KOKOTTO(ココット) (西白河郡矢吹町本町165番地)	
	9/4(土)	南相馬市 原町生涯学習センター 「サンライフ南相馬」(南相馬市原町区小川町322-1)		2022	1/15(土)	郡山市 郡山市総合福祉センター (郡山市朝日1丁目29-9)
	10/2(土)	猪苗代町 まなびいな (耶麻郡猪苗代町字鶴田141-1)			1/29(土)	福島市 アオウゼ (福島市曾根田町1-18 MAXふくしま4階)
	10/30(土)	いわき市 いわき・ら・ら・ミュウ (いわき市小名浜字辰巳町43-1)		2/11(金・祝)	いわき市 いわき市生涯学習プラザ (いわき市平字一町目1番地ティワンビル内)	
	11/6(土)	会津若松市 会津稲古堂 (会津若松市栄町3番50号)				

【応募要項】

- 参加対象:ひとり親家庭の親子・寡婦
- 参加費:無料
- 定員:各回10名(託児4名まで受付)
※託児は会場より人数制限あり
- 応募締切:各日程とも定員になり次第終了
- 申込方法:HPまたはQRから、イベント参加申込フォームよりお申し込みください。お電話、メールの際はイベント参加申込の旨をお伝えください。

【お問合せ】NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・福島

TEL.090-2952-4195 (受付時間10:00~15:00 ※土・日・祝日除く)

郡山市安積町荒井字方八丁65-1山ビル1F Mail:singurumm@yahoo.co.jp HP:http://www.smff.jp

※このイベントは福島県ひとり親家庭等生活支援事業の委託を受けて実施しています。

イベント参加申込フォームはこちら



しんぐるまざあず 福島

検索