

ココロとカラダを整える ヨガ講座

【講師】 渡辺 香月 先生

関西外国語大学短期大学を卒業後、外資系ホテルに7年間勤務。その後ホットヨガスタジオloivelに転職。関西、北海道地方でのレッスン経験を経て独立。大切なのは「わかりやすく、安心できる」こと。モットーは「和顔愛語」。心身を整えるヨガをメインに指導している。現在は出張パーソナルレッスン、ヨガ教室を中心に活動中。



日時 令和 8年 6月 13日(土) 14:00~16:00

場所 石川町会館 (函館市石川町150-2)

対象者 すてっぷに登録している方
障がいをお持ちで、在職中または就職活動中の方

持ち物 タオル、飲み物(水分補給用)、動きやすい服装

定員 10名(先着順)

参加費 無料

締切 令和8年6月3日(水)

※保険加入の手続きが必要になりますので、
必ず締め切り期日までの申し込みをお願いいたします



【お願い・お知らせ】

お申込み前に必ずお読みください。

- ◎顔や個人が特定されない範囲で、講座の様子をSNS(例えば、X(旧Twitter)など)に掲載させていただきます場合があります。掲載を望まない方は、お申し込みの際にお伝えください。
- ◎会場には、13:45から入室できます。時間に合わせてお越しください。
- ◎やむを得ない事情により中止する場合があります。

以上のことについて、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

【お申し込み・お問い合わせ】

道南しょうがい者就業・生活支援センター

すてっぷ

電話 0138-34-7177

メール step@yuai.jp

担当 村上