

傷ついた心のケア講座・特別編

託児
付き

心と身体を癒すやさしいヨガ

DVやモラルハラスメント、パワーハラスメントなどで、
傷ついた心を抱えている方へ。
心身の回復のため、安全な場の中で自分の心と向き合い、
自分らしく生きるための一歩を踏み出しましょう。

トラウマケアやグリーフケアとして、体を動かすことは有効だといわれています。
身体のケアは心のケアにも繋がります。身体や呼吸に意識を向ける
ヨガで、自分自身のメンテナンスをしてみませんか？
初めての方でも安心して参加してください！



日 時 11月2日(月) 10:00~11:30
対 象 さいたま市内在住、在勤、在学の女性
定 員 15名(抽選)
会 場 桜木公民館6階 レクリエーションホール
託児会場 パートナースhipさいたま3階 プレイルーム
さいたま市大宮区桜木町1-10-18 シーノ大宮センタープラザ3階、6階
費 用 無料
講 師 サチエさん (全米ヨガアライアンスRYT500取得、
ヨギー・インスティテュート認定YIC200)
持ち物 動きやすい服装、水分補給用飲み物
汗拭きタオル(必要な方)

ヨガマットの貸出をいたします。
ご自身のヨガマットもお使いいただけます。必要に応じご持参ください。

申込方法

9月3日(木)から30日(水)まで、生涯学習情報システムにて受付
生涯学習情報システムでのお申込みが難しい方はお問い合わせください。

託児も同時に申込 対象：6か月から未就学児(5名) 料金：無料



生涯学習情報
システム

傷ついた心のケア講座は、毎月違うテーマで対面とオンラインで実施しています。
詳細はホームページをご覧ください。

7~9月 <https://www.city.saitama.lg.jp/006/010/002/004/p130790.html>

10~12月 <https://www.city.saitama.lg.jp/006/010/002/004/p132855.html>



7-9月



10-12月

お申込み・お問合せ

さいたま市男女共同参画推進センター(愛称：パートナーシップさいたま)

電話：048-642-8107 FAX：048-643-5801

Eメール：danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp



メールアドレス

このチラシは1,550枚印刷し、1枚あたりの経費は4円です。