

～ 40代からもイキイキ働く × 暮らす～

普段着でも気軽にできる！

ヨガ入門&おしゃべり会

昔と同じことをしていても前より疲れやすくなったなど
体調の変化に不安を感じることはありませんか？
気軽にできる「ヨガ」を覚えて、体調の改善に取り組みましょう！
「おしゃべり会」では同年代の方と様々なお話しができます。

参加無料

【定員】

40名
(先着順)

事前申込制

申込締切：9月2日(月)
(オンライン参加の締切：9月4日(木))

【開催概要】

9月6日(金) 13:30～15:30
(受付時間：13:00～13:30)

【会場】 新潟ユニゾンプラザ
(新潟県新潟市中央区上所2丁目2-2)

【対象】 新潟県在住の概ね40代以上の方

会場＆
オンライン
同時開催

こんな方にオススメ！

自宅で日々のだるさを
改善したい方



同年代の方と
体調やお仕事のことを
話してみたい方

体調面に不安があり、
働くことに踏み出せていない方



講師プロフィール

M,s Fit Life主宰

西田 美千代 さん



新潟県新潟市出身 2人の女の子の母
全米ヨガアライアンス RYT200、エアロビクスインストラクター

講師からのメッセージ

心身の健康は自分で整えられることも大変多いです。
まずはその術を知る事、知ったら今日できる事から
やってみる。習慣にできれば自信に繋がります。
『常にどこかが痛い、なんだか具合が悪い…』を
年齢のせいにせず、人生を自由楽しめる
お手伝いができれば嬉しいです。

イベント内容などの詳細情報は裏面へ▶

イベント内容

①40代からはじめる「気軽にできるヨガ入門」(13:30～14:30)

「体調の変化にどう対処すればいいのか…」などにお悩みの方へ年代特有の体調のお悩みを少しでも改善できるように、初心者の方でも無理なくできるヨガを行います。

「やったことないけどできるかな?」と不安な方もご安心ください!

はじめての方に合わせたプログラムなので、リラックスして参加できます。

自宅でも続けやすいやさしいヨガで、心と体のバランスを整えましょう!

※当日実施したヨガの内容は自宅でも続けられる様に資料をお渡しします。

途中休憩をはさみながらヨガを行います。



②「健康チェック」(14:30～14:45)

会場
限定

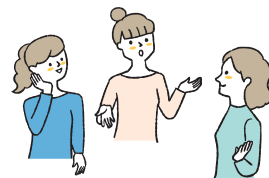
「健康チェック」では脳年齢・血管年齢などの測定を行います。(希望制にて15分程度)
この機会に自分の身体について確認してみませんか?



③「おしゃべり会」(14:45～15:30)



「おしゃべり会」で、体調のお悩みや働くことへの不安など同年代の方と気軽に情報交換をしましょう!



持ち物：筆記用具・飲み物・タオル

ヨガマットは会場にあります。Tシャツやジャージ等の運動しやすい服装で楽しみましょう! ※露出の高い服装はお控えください。

『昨年度のおしゃべり会参加者の声』

40代以上という、ある程度対象が限定されていたので参加しやすく、考え方や悩みの情報共有もしやすかったです!

(50代 女性)



健康チェックでは、自分の状態を知ることができて日々の生活習慣を考えるキッカケになりました!おしゃべり会も楽しかったです。

(40代 女性)



『にいがたアクティ部』とは

新潟県事業の一環で、ミドル・シニア世代がアクティブに活動するための支援をしています。出産や育児、定年退職、介護、病氣療養など、生活環境が変わる様々な節目において、「少しでも働くことや活動することにチャレンジしてみたい」という方をサポートしています。

にいがたアクティ部
公式WEBサイト

にいがたアクティ部 Q 検索



お申込み方法について

TEL

にいがたアクティ部事務局

0258-30-1230

ご不明点は、TELにてお問い合わせください

WEB

イベントページ

イベントの詳細情報やお申込は
右のQRコードから!



●個人情報取扱いについて●

本申し込みによりご提供いただいた個人情報は、お申し込みいただいたイベントのご案内をお送りするため、およびお問い合わせに回答するための目的以外には使用いたしません。

＜運営事業者＞株式会社 エム・エスオフィス 〒940-0065 長岡市坂之上町 2-5-1

このプロジェクトは、株式会社 エム・エスオフィスが新潟県事業（女性・高齢者等新規就業促進プロジェクト）の委託を受けて実施しています。