

第2回



秋田市主催

# せば、YOGA!

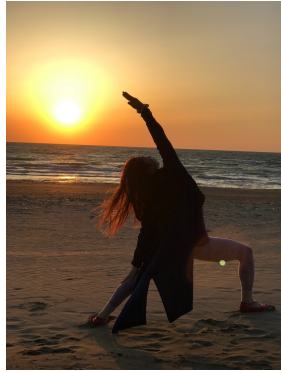
★フェスタ★



【お申し込みはこちら】



せば、YOGA!



- ・秋田のお友だちが欲しい
- ・ゆるっと楽しく交流したい
- ・ヨガやウェルネスに興味がある
- ・アーユルヴェーダ診断って？
- ・秋田の先生と知り合いたい
- ・秋田の冬を快適に過ごすには？！
- ・脱！コロナ太り

そんなワードが当てはまる方必見です！  
 アーユルヴェーダ診断で冬の秋田を快適に過ごす準備をしながら、同じタイプの方と交流します。  
 愉快的な先生方と一緒に身体を動かしましょう！  
 和むこと間違いなしの交流会です。

[もらって重宝！プチアイテムのお土産付き♡](#)

【対象】 秋田に在住の方

【定員】 30名程度

# 無料

## 参加費

# 12/11

10:00-12:00

(受付15分前)

## 託児無料

(託児先着：5名)

お申し込み時にご記入下さい。



Search.... 秋田市 いいわ



# 秋田市文化創造館

(受付2階 A1ホール)



【協力】

株式会社 スロウフロウ

YOGA Studio Serenity

\*当日はマスク着用の上ご参加ください。

\*新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる可能性があります。

# インストラクター / Professional



## 相場良子先生【株式会社スロウフロー】

### ◎プロフィール

秋田市生まれ育ち、大学時代の4年間を県外で過ごす。故郷を離れたことで、一層秋田の良さを実感し、Uターンを決意。

市内にスタジオを構えて10年以上。ヨガ歴は20年以上の大先生。

### ◎一言

ヨガによってもたらされる健やかさや、繋がりが豊かに広がっていくことに幸せと生きがいを感じています。

### 【好きな言葉】

”主客合一”（禅の言葉）

## 守屋直子先生

### 【YOGA STUDIO SERENITY主宰】

### ◎プロフィール

秋田市生まれ。学生時代の10年間、新体操で培った経験を活かし、大学在学中から指導者として働く。

様々な身体を鍛え・整えるジャンルを経験。東京をはじめ、東北各地でイベント・指導を行い、8年前にUターン、保戸野のスタジオでさまざまなジャンルで指導を行っている。

### ◎一言

愛さん（主催者）のヨガに対する想い、秋田を元気にする活動に共感し、参加させていただきました。

ヨガを通じて、皆さんと楽しみながら、秋田の良さも知っていただき、身体も心も整えられたら嬉しいです。

### 【好きな言葉】

『行雲流水』（禅の言葉）



## 重久愛（島んちゅいつみ）

### 【秋田市地域おこし協力隊/フリーインストラクター】

### ◎プロフィール

奄美大島群の最南端与論島からのUターンで元警視庁刑事。現在一歳の育児に奮闘しながら、地域おこし協力隊や各地でYOGAインストラクターとしても活動。協力隊卒業後、秋田への定住を目指しながら、ヨガの普及活動に取り組んでいる。

### ◎一言

私のテーマは「ゆるっとふわっと」。心も体もポジティブに健康になるお手伝いができれば嬉しいです。

【好きな言葉】『楽しく苦しめ』『その選択をした自分は好きか?』



【問合せ】秋田市企画財政部 人口減少・移住定住対策課 地域おこし協力隊 重久いつみ

TEL: 018-888-5487 MAIL: ro-plpo@city.akita.lg.jp

【お申し込み】QRコードにアクセスし、①お名前②住所③メールアドレス④連絡先

（託児が必要な方は、お子様のお名前(フリガナ)、月齢、性別、アレルギーの有無も）を記載の上送信ください。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願い致します。

◎マスクの着用 ◎手指の消毒 ◎検温の実施 ◎距離をとる など