



主催：横浜植木株式会社（富岡西公園）

みんなの富岡・能見台 丘と緑のまちづくり（おかまち）

協力：富岡地域ケアプラザ

おか  
まち

からだにやさしい <sup>キエア</sup> 椅子ヨガ @ 富岡西公園

シニアの方、ヨガを始めてみたいけれど体力的に自信がない方も、からだに無理なく、安全に楽しめるやさしいヨガです。子供からシニアまでどなたでも参加できます。（親子参加も歓迎です。） ヨガでリラックス&リフレッシュ♪

【日時】 2023年4月から毎月第4日曜日 13:30 - 14:40

2023スケジュール 4/23, 5/28, 6/25, 7/23, 8/27, 9/24, 10/22, 11/26, 12/24

【場所】 富岡西公園（富岡西6-3）グリーンハウス

【参加費】 1回500円

【持ち物】 ヨガマットをお持ちの方はご持参ください（貸出あり・先着順）  
タオル、飲み物（水分補給用）

【定員】 10名

椅子に座ったままでもできる呼吸法と運動、椅子を補助具として使用する運動で、ヨガマットの上で行うよりもからだへの負担が少なく、安全に楽に体を動かせたり姿勢を保つことができます。最後にリラクゼーションと瞑想を行います。

【申込み・問合せ先】

おかまちヨガ部

↓ こちらのフォームから ↓  
↓ 送信をお願いします。 ↓

[おかまち椅子ヨガ参加申込み・  
問合せフォーム](#)



【“おかまち”とは?】 京急電鉄と横浜市が2018年に締結した連携協定に基づく富岡・能見台地区のまちづくりです。2021年5月にこれまでのワークショップ等の成果をまとめた「みんなの富岡・能見台 丘と緑のまちづくりIMAGE BOOK」を発行し、これをもとに地域・企業・学校・行政の4者が協働しています。このおかまち椅子ヨガもそのまちづくりプロジェクトの1つです。

“おかまち”について詳細は[横浜市のホームページ「富岡・能見台圏におけるまちづくり」](#)をご覧ください。

“おかまち”について問合せ先： おかまち運営事務局（㈱京急アドエンタープライズ内）  
☎045-307-3852（受付時間 平日10-17時）