



# 南河内南エリア

イベントNo. 202303008

主催:南河内南エリア委員会



気になる部分を狙いうち♡

## 心もからだもヨガでハッピーに!!

第3回目のテーマは『耳ヨガと腰痛肩こり・リラックス♡』

耳ヨガは眼精疲労や不眠の改善、ストレス解消に効果ありと言われています。  
美肌効果アップも期待できます♡  
腰痛肩こりに悩まされているあなた、改善策が見つかるかも！  
ぜひ、ビデオONで、パワフルな講師と  
コミュニケーションをとりながら体験してください♡



お申し込みは  
こちらから



受付締切日  
2月11日(土)



写真はイメージです。



講師 インダスヨガサティア ヨガインストラクター  
岡田 緑さん

18歳からヨガを始め、ヨガ講師歴20年。  
ハルカス屋上天空ヨガや、デイサービス高齢者施設で  
予防介護のためのヨガを行う。  
また、歳を重ねてもいつまでも健康で美しくあるための、  
ハッピーヨガを月曜～金曜まで開催中。  
リモートレッスン、パーソナルレッスン、ヨガ講師養成講座も随時募集中。  
もうすぐ還暦ですが、気持ちは楽しいこと、  
矢沢永吉とカラオケが大好きな永遠の18歳。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

日時 3月5日(日) 10:00～12:00

募集人数 抽選各30人 ※当落結果は、2月20日(月)までに  
メールにてお知らせします。

参加費 無料

準備物 椅子(できれば背もたれつき)、ヨガマットまたはバスタオル、  
動きやすい服装、飲み物、必要に応じて汗拭きタオル

備考 ・Zoomミーティングによる双方向形式で行います。  
・質問、講師に聞きたいことがある方は、お申し込み時に「備考欄」へご記入ください。

注意事項 講師とコミュニケーションをとりながら行う「お顔出し参加」企画です。

申込方法 インターネット受付のみ

イベントNo. 202303006

主催:コープ委員会ながの南



お好み焼きを作ろう

## ダイエットや健康にいいと話題の オートミールに挑戦してみよう!

オートミールの基本情報を学習して、その後、オンラインを通じて  
一緒にお好み焼きを作ります。  
でき上がったお好み焼きを食べながら、感想やオートミールの話で  
盛り上がりましょう。



写真はイメージです。

お申し込みは  
こちらから



受付締切日  
2月11日(土)

日時 3月9日(木) 11:00～12:30

募集人数 抽選20人 ※当落結果は、2月20日(月)までに  
メールにてお知らせします。

参加費 無料

準備物 オートミール、キャベツ、卵、桜エビなど  
※ご用意いただく詳しい材料の詳細やレシピは、  
後日当選者へ郵送させていただきます。

備考 Zoomミーティングによる双方向形式で行います。

申込方法 インターネット受付のみ

