

深い呼吸で自分とつながり、他者と響きあう

ボイス ヨガ Voice Yoga

講師：木村 真紀

大学在学中からスタジオミュージシャンとして活動。
CM、ゲーム、アニメ音楽など様々なジャンルを歌い
こなす『七色ヴォイス』。もののけ姫『えぼしたたら
うた』NHK おかあさんといっしょ『ばわわぶ体操』
ゲームアヌビス「Z・O・E」など作品多数。

♡とき

平成29年10月27日(金)

10:00~12:00

♡ぼしょ

横浜市青少年育成センター

(関内ホール地下2階)

ヨガとはサンスクリット語で「つながり」の意味。
ヴォイスヨガはポーズをとるのではなく、声を使って深い呼吸を意
識し、自分の深部とつながり、他者ともゆるやかにつながるワークで
す。体が硬くても、歌が苦手でも関係なし！お腹の底から声をだして
響き合い、すっきりしましょう！
動きやすい服装でいらしてください。

対象者：横浜市内在住のひとり親家庭の親
*法的にひとり親家庭でない方も含む

定員：10名

参加費：無料

保育：無し

申込方法：裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXいただくか、
電話、E-mail 等にてお申し込みください。

締め切り：
平成29年10月12日(木)

*定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

(運営：一般財団法人横浜市母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F

TEL:045-227-6337 FAX:045-227-6338

E-mail : shienboshi@zaibosi.org URL : <http://hitosapo-ykh.jp>

申込み
問い合わせ



(FAX 番号 045-227-6338) ※送信面にご注意ください
申 込 書

講座名	ひとり親サロン		平成 29 年 10 月 27 日 (金) 10:00~12:00
ふりがな	当サロンを何でお知りになりましたか?(Oをお付けください)		
氏名	ホームページ ・ メルマガ ひとり親サポートよこはま支援員 その他()		
住所	〒 ー ー 区		
電話番号	自宅: 045 ー ー	FAX: 自宅 TEL と同じ ・ なし	
	携帯: ー ー	連絡可能な時間帯(時~ 時)	
メールアドレス			
就労状況	正社員 ・ パート ・ 契約社員 ・ 派遣 ・ 無職 ・ その他()		
お子様について	第1子(歳・男/女)	第2子(歳・男/女)	第3子(歳・男/女) 第4子(歳・男/女)

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

**ご連絡
お待ちしております☆**



※駐車場・駐輪場はございません
 会場へは公共交通機関でお越しください

