

～私らしい生き方のレシピ～

今、ここから幸せに生きる方法

日常から少し離れて、講話とヨガを通して自分の人生（ライフ）をデザインする
きっかけをつくってみませんか？ご興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

▶日時：10月28日（土）10:30～12:15

▶開催方法：Zoomとリアルハイブリッド開催

リアル参加会場：伝国の杜 置賜文化ホール（米沢市丸の内1丁目2番1号）

2階 大会議室

▶対象：県内にお住まいの女性

✓40代・50代の方大歓迎 ✓ゆっくり自分の人生を考えてみたい方

▶定員：会場参加20名 Zoom参加30名

参加
無料

講話60分＋ヨガ30分（休憩10分）

講師 MOTHERdesign 代表わだゆきこさん



1977年生 山形市在住。
山形市役所にて11年間保健師として従事
子育て支援等に携わる
MOTHER design（マザーデザイン）起業
保護者向け講演・学校への出前授業
「生き方の授業」（実績：延100校以上）
山形県学生向けライフデザインセミナー講師
資格：看護師・保健師・公認心理師
上級心理カウンセラー

HOT YOGA&MEDICAL FITNES GILL YONEZAWA
講師 インストラクター引地 玲菜さん



米沢市東部コミュニティー
子育てママ応援の講座「リフレッシュヨガ」
高島町「いやしの空間あるまの森」
毎月「新月ヨガ・満月ヨガ」開催。
いやしの祭典2018サテライト山形
「アロマリラクゼーションヨガ」担当
資格：RYT200 全米ヨガアライアンス
ジル認定ヨガインストラクター
スポーツリーダー
日本赤十字救急法救急員

▶お申込み・お問い合わせ

○やまがたe申請（右記QRコード） ○裏面FAX申込用紙

* どちらかの方法でお申込みください

申し込みQRコード



【お問合せ】置賜総合支庁子ども家庭支援課

TEL 0238-26-6027 FAX 0238-24-2016

E-MAIL yokitamakodomo@pref.yamagata.jp

申込締切 10月20日（金）

～私らしい生き方のレシピ～
今、ここから幸せに生きる方法
参加申込書

令和5年10月28日(土)開催の表記セミナーへの参加を申し込みます。

お名前	
ご職業	
参加方法	会場 ・ Zoom
会場が定員に達した場合 Zoomでの参加希望 <small>※当セミナーは先着順です。</small>	希望する ・ 希望しない
メールアドレス <small>※Zoom入室用ID、パスワード及び事前 資料等を送付させていただきます。</small>	
電話番号	

※必要事項をご記入のうえ、お申込みください。
お預かりした個人情報は、本イベント開催の目的以外で使用することはありません。

✿ 参加者の方へ事前アンケートのおねがい ✿

QRコード・リンクから、事前アンケートに御協力ください。
<https://forms.gle/SbsuNLiC1Doxb2x18>



申込み締切 10月20日(金)