



ヨガの先生は 車椅子

なかの くみ
<講師> **中野 久実氏**
ヨガ インストラクター

《 講師プロフィール 》

1977年生まれ 大阪府出身

原因不明の病気により20代の頃より車いす生活

30代から上肢にも機能障害がみられるようになる

自身の経験から、ヨガは身体が不自由であっても楽しむ事ができ、心や身体がラクになると実感、それを伝えるべく、ヨガインストラクターになるために渡米 全米ヨガアライアンス認定 RYT200 取得

障がいがあっても障がいがなくとも、誰でも参加できる「バリアフリーヨガ」を開催

【日 時】 2023年9月26日(火) 14時~16時 (受付13時30分~)

【会 場】 守口市西部コミュニティーセンター レクリエーションホール

【持ち物】 上履き、下履きを入れる靴袋

あればヨガマット、または大きめのバスタオル(簡単なヨガ体験あり)

参加無料 定員50名(先着順)

申し込み締め切り: 9月20日(水)

手話通訳・要約筆記あり

当日午前11時の時点で大阪府内に暴風警報が発令されている場合は、講演会を中止します
マスクの着用は自由としますが、引き続き感染予防対策にご協力をお願いいたします

【申込・問合せ先】

守口市障害者生活支援事業所みみ

〒570-0081 守口市日吉町1-2-12

守口市障がい者・高齢者交流会館4階

TEL: 06-6993-9640 / FAX: 06-6993-9647

E-mail: mimimori@gaea.ocn.ne.jp

ヨガの先生は車椅子

障がいがあってもヨガはできる



車椅子の講師がヨガに出会ったきっかけは「子どもの死産」。
 突然暗闇の中に突き落とされたような出来事。深い悲しみの中、たまたま近所にあったヨガ教室に通い始めた。ヨガとの出会いは、空に帰ってしまった赤ちゃんからのギフトだったと思えるような出来事だった。
 「いつも幸せの心でいられるように」人として、障がい者として、母親として、また、ヨガインストラクターとして、講師なりの生き方や、障がいがあっても取り組めるヨガについて書かれた本「ヨガの先生は車椅子」は、「自分にできること」「自分が楽しいと思うこと」を探すことが、自分の幸せにつながると教えらえる本です。

参加申込書

ふりがな	
参加者氏名	
TEL	
FAX	
属 性	障がい当事者（視覚・聴覚・肢体・知的・精神・その他） 障がい者の家族 一般市民 その他（ ）
備考 <small>座席等に配慮が必要な方は ○をつけるか記述ください。</small>	手話通訳：必要 要約筆記：必要
	車イス利用：あり
	その他（ ）

【申込・問合先】

守口障害者生活支援事業所のみみ

TEL : 06-6993-9640 / FAX : 06-6993-9647

E-mail : mimimori@gaea.ocn.ne.jp