令和８年度　ソレイユさがみ　サーラ企画講座

11月19日申し込み開始

女性のためのリラックスヨガ

～呼吸法とポーズで自律神経を整える～

ヨガで心身を癒し、ワークライフバランスを整えましょう。



日時

2026年12月13日（日）13：45～15：00

場所

ソレイユさがみ　セミナールーム１

講　師　宮崎 雪子 さん

場　所　相模原市立男女共同参画推進センター（ソレイユさがみ）
JR 横浜線・相模線、京王相模原線
橋本駅北口徒歩１分

定　員　２５名（先着順）

対　象　女性（妊娠していない方）

保　育　２歳以上未就学児まで　（要予約・無料）

参加費　無　料

持ち物　飲み物・タオル（ヨガマット貸し出しあり）

主　催　相模原市立男女共同参画推進センター（ソレイユさがみ）

企画団体 NPO法人男女共同参画さがみはら（サーラ）



講師　宮崎 雪子 さん

2013年、インド政府公認シヴァーナンダ・ヨーガ正式指導者の資格を取得。
2014年よりスワミ・チェータナーナンダ・サラスワティ（京都、パラヴィッデャーケンドラム）に師事し、生き方としてのヨーガの教えを含むヴェーダーンタ教典を伝統的な口伝で学んでいる。
2023年、上智大学大学院実践宗教学研究科、博士前期課程修了。専攻は、死生学。

お申し込み方法　窓口・電話・FAX・HP申込フォームから（QRコードからアクセスできます）

問い合わせ先

ソレイユさがみ（相模原市立男女共同参画推進センター）
〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと内（イオン橋本６階）
TEL ０４２－７７５－１７７５／FAX ０４２－７７５－１７７６