

体を動かしながら
交流を楽しむ

2023年度

元気の芽ヨガは

盛りだくさん!

学び楽しみながら 誰でもできる
やさしいヨガで心と体を回復へ

参加費
無料

心
と、
ともに、
とよなか

TOYONAKA



基本は
イスに座って
ヨガをします

元気の芽ヨガ
01

昨年と
同じ

地域のお店で

Ron Chat Yoga

ロンチャットヨガ

対象 18才以上 (豊中市在住・在勤・在学の方)

現地参加 定員 5名

オンライン参加 定員 10名

※動きやすい服装で水分やタオルを準備して参加ください。
※会場参加 30分前に集合受付・
オンライン zoom 参加 15分前から入室可。
※オンライン通信にかかる費用はご自身の負担となりますので
ご了承ください。
※オンライン参加はニックネームや顔出しなしの参加も可です。

ありすキッチンれすとらん

豊中市蛸池東町2-4-5

2023 7/12 水 18:00~18:30

2023 10/11 水 18:00~18:30

ゲストハウス一六八

豊中市庄内東町2-3-11

2023 8/10 木 12:00~12:30
18:00~18:30

ライブカフェ ARETHA

豊中市曾根南町1-22-3

2023 9/13 水 12:00~12:30

2024 2/7 水 12:00~12:30

元気の芽ヨガ

庄内バルで

Ron Chat Yoga

庄内バル参加のひと時に!

昨年開催の
Ron Chat Yoga
参加者に提供した
ヨガ動画を一緒に
やってみよう!



会場参加のみ 定員 先着5名

2023 11/4 金 16:00~
17:30~

対象 18才以上 (豊中市在住・在勤・在学の方)

※各時間 1時間前にゲストハウス一六八建物前にて
受付・整理券配布

元気の芽ヨガ

庄内コラボ ショコラで

スクリーンヨガ

2023 7月~2024 2月
19:30~20:00

毎月
第2金曜日

現地参加 定員 5名 オンライン参加 定員 10名

対象 18才以上 (豊中市在住・在勤・在学の方)

小学生以上同伴可 ※申込時にお知らせ下さい。
※安全管理は保護者でお願いいたします。 ※注意事項は01と同じ
※飲み物、タオルなどご準備の上ご参加ください。

8月だけ! ヨガ開始前 (18:00~) に 自律神経勉強会 開催!

講師にセラピストの筒井章子さんをお招きします。

会場参加のみ 定員 10名 ※当日のヨガ参加申し込みの方
を優先受付いたします。

元気の芽ヨガ

服部緑地界隈で

リアルヨガレッスン

きむらとしろうじんじん 野点で

2023 12/2 日 13:00~13:30
15:00~15:30
18:30~19:00

申込は
当日1時間前
より整理券
配布

※18:30~の回は生演奏と融合しながら瞑想中心のヨガを計画中
会場参加のみ 定員 各回10名 会場状況により少なくなる
場合があります

対象 18才以上 (豊中市在住・在勤・在学の方)

小学生以上のお子様同伴可

※申込時にお知らせ下さい。

※安全管理は保護者でお願いいたします。

※飲み物、タオルなどご準備ください。

※お持ちの方はヨガマットをご持参ください。

※雨天は中止や変更になります



上記 開催場所の詳細・講師のプロフィールは裏面をご覧ください

(2023年度)
令和5年度 豊中市コロナ健康支援補助金交付事業

当日の会場運営は市民公益活動団体コトネコトが手伝います

あんなトコ・こんなトコ元気の芽+

申込み期間
開催1ヶ月前~
開催日前 金曜まで

お申込みは
メールにて

irodorinotane@gmail.com

追って返信いたしますので
お名前と連絡先をご記入ください

ヨガインストラクター
Profile

論田 彩乃 Ayano Ronden

元気に笑える身体と心を！ 誰でもできる代謝アップヨガ

Ron Chat Yoga 代表。愛知県豊田市在住。唯一神事として出雲大社にヨガを奉納した
ヨガインストラクター。年齢性別関係なくヨガを提供。キッズ、ヨガ、要介護者へのヨガ、
重症児へのヨガなど多数開催しています。

Ron Chat Yoga
HP



アレサ ライブカフェ ARETHA

高い天井と自然光が入る大きな窓。
ゆったりと音楽が楽しめるライブカフェです。



☎ 080-5740-7306

✉ hidari.kara.ukyo@gmail.com



豊中市曾根南町 1-22-3
ハーツアベニュー 2F (エレベーターなし)
阪急宝塚線「曾根駅」より徒歩 6分

ありすキッチンれすとらん

自然素材の味を提供しているレストラン。
ライブや演奏会も行う地域の集いの場です。



☎ 06-6151-3016

✉ alicekitchenrestaurant@gmail.com



豊中市蛭池東町 2-4-5
阪急宝塚線「蛭池駅」より徒歩 4分

いろは ゲストハウス一六八

旅人から隣人に、隣人から友人に、いつでも
帰る家があるように過ごしてもらいたい



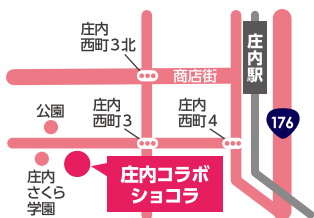
☎ 06-7709-1608

✉ mail:cjibox@yahoo.co.jp



豊中市庄内東町 2-3-11
第2サンライズビル 3F (エレベーターなし)
阪急宝塚線「庄内駅」より徒歩 3分

庄内コラボ ショコラ でスクリーンヨガ



庄内コラボ ショコラ

豊中市庄内幸町 4-29-1
阪急宝塚線「庄内駅」より徒歩 6分

☎ 06-6334-1251

「元氣」ってどんな感じ？を頭と身体で感じてみる

自律神経勉強会 講師

Profile

筒井 章子 Shoko Tsutsui

産業カウンセラー/催眠療法・トラウマケアセラピスト
オンラインと対面でプライベートセッションを提供。
ストレス社会においてレジリエンスを高めるための
各種講座も開催している



服部緑地界隈 でリアルヨガレッスン

決定会場は豊中市の野点情報や
野点チラシでご確認ください。

インストラクター とよなか縁結実や庄内野点屋台に登場した
ヨガおねーさんがやっています。



Ryuto

チャップマン・スティック奏者
路上ライブやライブカフェなどで活躍中

その指から奏でる繊細な自作の曲の演奏は幻想的で
日常を離れ宙(そら)をたゆたう。野点ヨガ3回目
瞑想中心のヨガとコラボいただけることになりました。

会場サポートスタッフも募集します!

お問合せはメールで ✉ irodorinotane@gmail.com