

在住外国人向け

無料
FREE

2026
9/19 SAT.
@kokoka
京都市国際交流会館

きょうの ひと休み BREATH & RESET ヨガワークショップ YOGA WORKSHOP



異文化のなかで、気づかないうちに心が疲れてしまうことはありませんか？
やさしいヨガを通して、心と体をゆっくり整えながら、
感じているストレスや思いを共有しましょう。

Living in a different culture can be mentally tiring without you realizing it.
Through gentle yoga, let your mind and body soften and breathe again.
Together, we will share the quiet feelings and stresses that live inside us.



ヨガ講師：金子真代氏
Yoga Lecturer: Kaneko Mayo

認定ヨガセラピスト(米国)、認定ヨガ療法士(日本)、看護師
Certified Yoga Therapist(USA&Japan), Registered Nurse(Japan)



ファシリテーター：吉川民子氏
Facilitator: Yoshikawa Tamiko

立命館大学 学生サポートルームカウンセラー
Student Support Room Counselor, Ritsumeikan University

イベント情報 Event Info.

時間 Date & Time

9月19日(土) Sat, Sep. 19, 14:00~16:30

場所 Venue

kokoka 和風別館 Annex

言語 Language

やさしい日本語、英語

Easy Japanese, English

対象 Eligibility

在住外国人(定員15名) Foreign Residents (15 max.)

持ち物&服装 What to bring

動きやすい服装 Comfortable clothing

ヨガマット(任意) Yoga mat (optional)

畳に直接触れたくない方は、バスタオル持参

Bring a bath towel if you prefer not to sit directly on tatami

飲み物持参・着替え室あり

Bring water / Changing room available



要申込
Registration Needed



主催：公益財団法人 京都市国際交流協会
〒606-8536 京都市左京区粟田口鳥居町2-1
E-mail: office@kcif.or.jp TEL: 075-752-3511

後援：一般社団法人 京都府臨床心理士会
Organized by: Kyoto City International Foundation
Supported by: Kyoto Association of Certified Clinical Psychologists