



# さと 郷づくりヨガサークル



- ところ... <sup>かんどうやがはと</sup> 神興東郷づくり交流センター Pあり  
(久末236)
- 時間... 第1、第3火曜日
  - ① 10:00~11:30
  - ② 13:30~15:00
- もらもの... ヨガマット、タオル、飲み物
- 参加費... 1回 300円

呼吸や瞑想、  
セルフマッサージなども  
しおらやったり行います  
おまけ: 詩の朗読

ヨガは呼吸とともに体を動かすことで、心と体をおだやかに おだやかに しおやかに してくれます。  
体かや年齢などは心配されなくても大丈夫です。  
心にも体もいいヨガをともに楽しみましょう!!

サークル代表 <sup>いしはし きょうこ</sup> 石橋 京子

090-1195-7313

資格: ヨガインストラクター  
(全米ヨガアソシエーション)  
姿勢教育指導士

健康運動実践指導者 (ふくびあ健康増進室)  
(産業医科大学非常勤講師)



若木台在住  
ましが4人

