



さと 郷づくりヨガサークル



- ◎ ところ ... ^{じんぎうやがしと} 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 500円

呼吸や瞑想、
セルフマッサージなども
しよからやっくり行います
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 すこやかに しよやかに してくれます。
体力や年齢などは心配されなくても大丈夫です。
心にも体にもいいヨガをともに楽しみましょう!!

サークル代表 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

健康運動実践指導士 (ふくびあ健康増進室)
(元産業医科大学非常勤講師)



若木台在住
まが6人



郷づくり神興東
福祉部会主催