

第1回

チャリティーヨーガ療法教室のお知らせ

この度の東日本大震災で被害を受けられた皆様に心からお見舞い申し上げます。一日も早く安らぎが戻りますよう私たちも支援をさせていただきたいと思っております。どなたにも参加可能なヨーガ療法教室を下記の要領で開催します。いただきました参加費は、必要経費除き全額を災害義援金として寄付させていただきます。

日時：5月15日（日）10時30～11時30

場所：城西公民館（松江市堂形町）

1階 宍道湖ホール

*途中の入退場可

参加費：1回500円

参加費のうち経費を除いた全額を東日本大震災で災害にあわれた方に届くように寄付します。

問い合わせ：新治(090)7974-8194 青木(080)4268-9534

山根(090)8361-0572 矢田(090)6434-9336

*ご予約は必要ありません。

*お子様・赤ちゃん連れ可

*バスタオル持参（あればヨガマット）

*動きやすい服装

ヨーガ療法とは・・・

呼吸をしながらゆっくりと体を動かすことで心身を安定され、健康を保つ手助けとなります。老若男女問わず、誰にでも簡単にできるヨーガです。皆さまふるってご参加ください。

主催：日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士会・島根（島根幹事長代表 新治希視子）