

男性歓迎！

春の養生法とヨガ

春に起こりやすい不調を未然に防ぐためのお話を聞きながら、ヨガのポーズで、体と心を健やかに整えます。

初めてでもわかりやすく、一人一人に寄り添ったご指導をしていただけるので、どなたでも安心してご参加いただけます。

日時：3月1日（土） 13時30分～15時00分

場所：金谷公民館 集会室 1

定員：市内在住の成人の男女 20名(先着順)

受講料：200円（当日集金）

持ち物：ヨガマット(ない方は、バスタオル)、飲み物、汗ふきタオル
※運動ができる服装でお越しください。

講師：^{えばらみさと}江原美里 さん（インド政府公認シヴァナンダヨガ講師・
陰ヨガ指導者・中医アドバイザー療法士）



【講師紹介】

静岡市出身です。現在は、藤枝の自宅でヨガや陰ヨガのクラス、中医学講座などを開催しています。

家族は、ヨガ講師の夫と3歳の娘の3人です。

【お申込み・お問合せ】

金谷公民館窓口または、電話・FAXでお申込みください。

募集期間：1月28日(火)～2月15日(土)

受付時間：午前9時～午後5時

(休館日：月曜、祝日、第3日曜)

電話：46-5629

主催：島田市立金谷公民館（みんくる内）

「春の養生法とヨガ」申込書

ふりがな：.....	電話：
氏名：	
住所：	年齢： 歳代