

男性歓迎！

# 冬の養生法とヨガ

「春」「夏」「秋」の講座が終わり、いよいよ「冬」の講座です。  
「冬」の過ごし方について、中医学（陰陽五行説などの自然哲学に基づいた中国の伝統医学）のお話と、ヨガで、身体と心を季節に合わせて健やかに整えます。

初めてでも安心してご参加いただけます。前は、男性 5 名を含む 20 名以上の方からお申し込みがありました。

日 時：12 月 14 日（日） 13 時 30 分～15 時 00 分

場 所：金谷公民館 集会室 1・2

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：<sup>えばらみさと</sup>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：10 月 21 日(火)～11 月 30 日(日)

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 FAX：46-3259

主催：島田市立金谷公民館（みんくる内）

## 「冬の養生法とヨガ」申込書

ふりがな：.....	電話：	
氏 名：		
住所：	年齢：	歳代