

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。前回は、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：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： 氏名：	電話：
住所：	年齢： 歳代