

【スポーツ・健康学部】



## ゆっくり楽々やさしいヨガ

講師 野口 照代

普段、何気にしている呼吸に意識を向けます。  
かんたんなヨガのポーズを通して、自分の身体の動き  
や心の変化をゆっくりと観察していきます。

ゆったり、のんびりと身体を動かすことで、心と身  
体のバランスが整って自然と笑顔になります！



**運動が苦手な方でも大丈夫です！！**

ヨガが初めての方、ご高齢の方、男女とわす  
どなたでもご参加いただけます。

日にち	毎月第1・第3木曜日
時間	午前10時00分～12時15分
会場	豊津公民館
参加費	年間12,000円（全20回）
申込み	かしま灘楽習塾事務局
問合せ	0299-85-2601 090-8041-7122（野口）