

【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 <b>14,000</b> 円 (全20回)          |
| 申込み | かしま灘楽習塾事務局                         |
| 問合せ | 0299-85-2601<br>090-8041-7122 (野口) |

24-D-08