

だれでもできる！

体も心もほぐしましょう

やさしい 寺ヨガ

西来寺 本堂

(駐車場 20 台ほどあります)

毎月 第一金曜日
午後 2 時から
(約 1 時間)

申込不要

参加費 1000 円

動きやすい服装でお越しください

—— 持ち物 ——

- ・飲み物
- ・汗拭き用タオル (フェイスタオルがよい)
- ・ヨガマット
(お持ち出ない方は当日 1000 円で購入できます)

月により異なる場合があります
くわしくはお問合せください

みなさんの声

体がポッカポカになって
気持ち良かった。
(80代 男性)

お寺の本堂という厳粛な場で
ヨガができて、身も心も
清められた気がします。
(80代 女性)

指導が分かりやすかった。
これからも続けたい。
(80代 女性)

体がスッキリして、
動きやすくなった。
(60代 男性)



ヨガインストラクター
介護福祉士 認知症介護実践研修終了
長谷川 麻衣先生



本堂でおこなったチェアヨガのようす

