

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)

月により異なる場合があります

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)

予定

令和 4 年

1 月 7 日 (金)

2 月 4 日 (金)

3 月 4 日 (金)

4 月 8 日 (金)

春休みのため変更

5 月 13 日 (金)

ゴールデンウィークのため変更

6 月 3 日 (金)

7 月 1 日 (金)

8 月 5 日 (金)

9 月 2 日 (金)

10 月 7 日 (金)

11 月 4 日 (金)

12 月 2 日 (金)

予定は変更になる場合があります。

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
まい先生



お寺の本堂で行うヨガ、
気持ち良いですよ。
どうぞお越しください。

本堂でおこなうチェアヨガのようす



ていねいに指導してまいります！



お問合せ

西来寺

〒238-0051 神奈川県 横須賀市 不入斗町 3 丁目 38 番

☎046-822-1020