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

申込不要

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

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 6 年

1 月 12 日(金)	5 月 10 日（金） ※ゴールデンウィークのため第 2 週に変更	9 月 6 日（金）
2 月 2 日(金)	6 月 7 日（金）	10 月 4 日（金）
3 月 1 日(金)	7 月 5 日（金）	11 月 1 日（金）
4 月 12 日(金) ※年度始めのため第 2 週に変更	8 月 2 日（金）	12 月 6 日（金）

予定は変更になる場合があります。

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。

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

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くださいます！

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