

～元気でしなやかな体づくり～ 森ヨガ★リフレッシュ

しなやかに…新しい私との出会い…

★新企画★

さわやかな森の空気の中で
ゆっくりと深呼吸してみませんか？
固くなった体から力を抜いて
自分へのごほうびに
心と身体のリラクゼーションを！
動きやすい服装でお越しください



やさしく
のびやかに
心地よい開放感を
一緒に♪

難しいポーズはありません。マイペースでそれぞれに自分が気持ちの良い動き方をみつけましょう！

老若男女問わず、どなた様もお気軽にご参加ください♪

★場 所★ 中央記念館前芝生 10名

(雨天時：2Fホール)

★日 時★ 4月22日 月曜日

10月 7日 月曜日

10：00～12：00

■持物■フェイスタオルと飲み物
あればヨガマット（貸出あり）

★参加料★ 500円

★申込先★ 022-255-8801 中央記念館

★ヨガマット★ 貸出あり 100円：事前申込



講師

橋谷田 和子 (はしやだ かずこ)

リラクソヨガと足と癒し

ヨーガインストラクター歴約20年。
心と体を癒すヨーガに、足の裏から自然のパワーを取り込む[足法：ペア・ヨガ]のノウハウを取り入れ、
①変化 Change ②挑戦 Challenge ③創造 Create
の3Cヨガをコンセプトにヨガの素晴らしさを奨励。
仙台市内を中心に各地で教室多数開催中。
宮城教育大学公開講座での実技指導、公益財団法人山形県生涯学習センター[千人大学]での講師等、
ヨガを通して心身の健康を広めるべく多彩に活動中。
● 日本内観学会会員 ● 足法 中足士
● 社会福祉法人仙台的のちの電話 相談員研修会講師