

★ヨガインストラクターと一緒に

2026 年度

# ★森のヨガ★

しなやかに…新しい私との出会い…

★場 所★ 中央記念館前芝生 10名  
(雨天時；2Fホール)

★日 時★ 第2or3月曜日 全6回 10:00~12:00  
春の部 4月20日・5月18日・6月15日  
秋の部 9月14日・10月19日・11月9日

★参加料★ 1000円

■持物など■フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装  
ヨガマット (貸出あり 100円)



老若男女問わず、はじめての方も、どなたでもお気軽にご参加ください♪  
緑の森の中、マイペースでからだを動かして、リラックスしましょう！

※1ヶ月前の同日より申込開始

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



講師  
橋谷田 和子 (はしやだ かずこ)  
リラックスヨガと足と癒し

30才でヨガと出会って45年になります。  
ヨガって、いいですね！  
43才で、ヨガインストラクターとして活動をはじめ。  
ヨガ資格取得・認定  
ヨガインストラクター歴 約30年  
心と身体を癒すヨーガ・・・ヨガの素晴らしさを伝えたい。

県民の森 管理事務所

★申込先★ 022-255-8801

