



第1回  
月寿教室

# 肩こり解消！

# リラックスヨガ体験！

～深い呼吸をしながら、心地よく体を動かし、心身リフレッシュ！～

日時

6月30日（日）午前10時～11時



会場

月潟地区公民館 大会議室

講師

ヨガインストラクター  
すずき はるか  
鈴木 悠さん

○ヨガインストラクターの鈴木悠です。  
体が硬くても大丈夫！どなたでも気軽に参加してください！(^^)！  
○終わった後は、肩こりがスッキリします。



参加費

無料

申込期間

6月6日（木）から6月21日（金）まで  
月潟地区公民館へお電話にてお申し込みください。  
TEL：025-375-1050

持ち物

タオル、飲み物

定員

先着10名

主催

月潟コミュニティ協議会  
月潟地区公民館

### <ヨガの効果と継続のコツ>

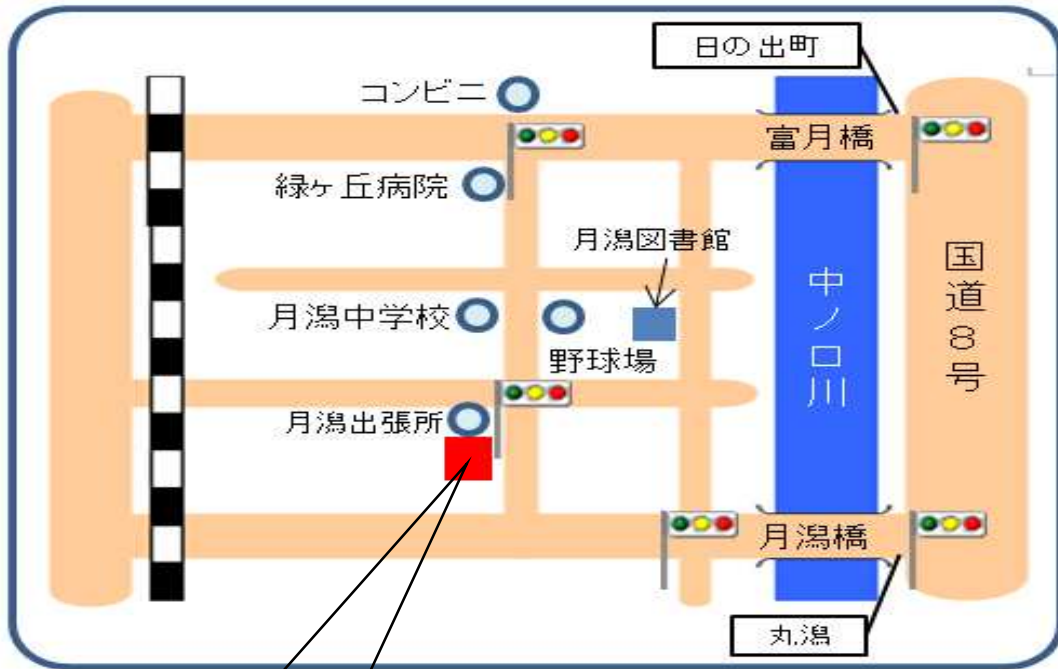
- ・ヨガとは心と体、魂がつながる状態を目指す古代インド発祥の実践です。
- ・呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、安定とやすらぎを得ます。
- ・まずは1日2分でも、深呼吸を意識しながら体を動かす時間を作るのがおすすめです。

### 注意事項

講座の様子を撮影し、事業記録を残したり、広報に利用する場合があります。  
支障のある方はお申し出ください。

## ご 注 意

- ① 発熱等、風邪症状のある方は参加をご遠慮願います。
- ② ご利用の前後の手洗い・手指消毒をお願いします。



### 月瀧地区公民館



### 月瀧地区公民館

二次元コード

