

国際ヨーガDAY応援します！インド大使館



国際ヨーガDAY

参加費
500円

心と体をポジティブに
健康促進のためのヨーガです

申し込み
不要です

ヨーガ療法体験

2026・11・22（日）

AM10:00～11:00 PM1:00～2:00

マット又は
バスタオルご
持参ください

ビッグルーフ滝沢・小ホール

椅子ヨーガ

プチ筋トレ・
リフレッシュヨーガ

フリマ&マルシェ
おしゃべり市場



膝、足腰に不安な方にお勧め

運動不足の方にお勧め・優しく
筋トレしながら気分は爽快に

ふれあい広場でお買い物

瞑想でリラックス。心のス
トレス・疲労感を解消。心
身のリセットしましょう！

体操と呼吸法で
自律神経の安定

月曜日・pm7:00和室
ヨーガセラピー教室開催中



実習後はお茶
タイムで
ほっと一息

参加費500円はNPO法人国際セーヴァの会のウクライナ緊急支援寄付金となります

主催：NPO法人日本ヨーガ療法士協会岩手

お問合せ先：仁佐瀬一子携帯090-7799-6894

メール：harukaai0812@icloud.com

共催：ビッグルーフ滝沢 まるっと滝沢プロジェクト 〒020-0665 滝沢市下鶴飼1-15



★ヨーガ療法の指導プログラムはWHO世界保健機構公認です

日本ヨーガ療法学会