

## 第2回

### 〈チャリティーヨーガ療法教室のお知らせ〉

この度の東日本大震災により被害を受けられた皆様に心からお見舞い申し上げます。一日も早く安らぎが戻りますよう私たちも支援をさせていただきたいと思っております。どなたにでも参加可能なヨーガ療法教室を下記の要領で開催いたします。頂きました参加費は、必要経費を除き全額を災害義援金として寄付させていただきます。

日付 4月24日(日)  
場所 鳥取県立米子産業体育館  
2F 中会議室 (0859-35-0611)  
時間 10時半～11時半  
\*途中の入退場可

参加費 1回500円

経費をのぞいた参加費は、全額を東日本大震災で被害にあわれた方に届くように寄付をします

問い合わせ 足立：[mgwadc625@ezweb.ne.jp](mailto:mgwadc625@ezweb.ne.jp)

壺井：[pika-pika0624@docomo.ne.jp](mailto:pika-pika0624@docomo.ne.jp)

- \*ご予約は必要ありません
- \*お子様・赤ちゃん連れ可
- \*バスタオル持参(あればヨーガマット)
- \*動きやすい服装

ヨーガ療法とは・・・

呼吸を意識しながらゆっくりと体を動かすことで心身を安定させ、健康を保つ手助けとなります。老若男女問わず、誰にでも簡単にできるヨーガです。皆様ぜひ奮ってご参加ください！

主催：日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士会・鳥取 (代表 足立みぎわ)