



# らくらく 楽楽ヨーガ



体が硬い方、初めてヨーガをされる方、年齢に関係なくどなたでも無理なくできる「らくらくヨーガ」です。出来る範囲で、自分の体の状態に合わせて行うことで気持ちの良さを感じて頂けます。腰痛、膝痛、肩こりや日々の疲れを軽減・解消して、元気に過ごしましょう！

## 講師 原 千鶴子

広池ヨーガ健康研究所師範講師。

20代の頃に出会ったヨーガのお蔭で腎臓の不調からくる疲れやむくみなどを解消した。全身に綺麗な血液をくまなく流すことの重要性を確認。



\*\*\*内容を変更して実施します\*\*\*

日時 2021年11月~12月の第2、第4水曜日  
10:00~11:30 全4回

場所 若葉台地区センター 会議室

対象 一般 14名

参加費 2000円

優先申込 10/6(水)9:30~10/10(日)17:00

\*期間内に来られない場合、キャンセルとし、次の方にまわします。

キャンセル申込 2期抽選で外れた方に連絡

問い合わせ 若葉台地区センター 045(921)2213