

ヨーガ教室へのお誘い



呼吸法（腹式呼吸→深い呼吸）
浄化法（酸素を入れて二酸化炭素を出す。体内をきれいにする）
ヨーガの動きをする事で、



頭痛や肩こりやいらいら等を治す事ができます。
心の働きが穏やかになり落ち着きます。体内の血流がよくなり、自然治癒力（体の恒常性・ホメオスタス）が高まります。ヨーガは、正座が出来なければ椅子に座ってでもいいし、寝たままでも出来ます。

毎月第二・第四火曜日：午前 10 時～午前 11 時 30 分
バスタオル一枚ご持参ください。

いつでも体験、見学においで下さい。

費用：1 回 500 円（夫婦は半額）

連絡先：浅田



平成 19 年度



第 6 回芝刈りのお知らせ（最終）



11 月 12 日（月）から



11 月 16 日（金）まで



天候などにより、多少ずれ込むことが
ありますがご了承ください。

