



# らくらくスッキリヨガ教室のご案内

友の会々員のみなさん

江戸川健康友の会は会員さんの要望をうけて1月から`ヨガ教室、をスタートさせました。1月、2月の`おためしレッスン、は大好評！

腰がいたい、肩こりがひどいなどのほか、介護や認知症の予防のためにと関心の高い会員さんの参加がめだちました。

講師の`イブキさん、は「対象は0才~100才まで、男女問わず歓迎します」と言っています。

## 3月からのヨガ教室の日程

◎毎月 第2(水)・第4(水) 10:30~12:00

◎参加費 1回ごと300円

◎会場 かせい保健医療福祉ビル 5Fホール (南葛西 2-12-1・葛西みなみ診療所のあるビル)

◎動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオルなどご持参ください。また水分は必ずもってきてください。



### 講師：イブキさん紹介

50歳でヨガを始める。現在ヨガインストラクターの指導を行う。アシュタンガヨガ最速講座・ヨガ哲学・ヨガビジネスを学ぶ

葛西地域でヨガとマキメゾットを組み合わせた独自のものを提供している

葛西在住で友の会会員です。



◎参加希望の方は直接会場においでください

問合せ先：江戸川健康友の会 03-5679-7130 又は 090-9390-8226 (黒木)