

お寺ヨガ in 宝円寺

～歴史あるお寺で癒しの時間を過ごし、日常の忙しさから心と身体を解放しましょう～



日時：5月24日(日曜日) 集合 8:40(開始 9:00) ～ 終了 11:30

会場：宝円寺(金沢市宝町 6-14)

* 駐車場に限りがある為、公共交通機関のご利用をお願い致します。

講師・主催：井上道代 先生

いしかわ NPO 健康支援グループエコロ代表・全日本手技療術師

参加費：3,000 円 (ヨガ受講料 + お茶代(お菓子付) *お布施含んでいます)

* 4 月末日までにお申し込み頂いた方は、2,500 円になります。

* 定員に達し次第、募集を締め切らせて頂きます。

持ち物：ヨガマット (有料(¥100)貸出有り。事前に申込下さい)、水分補給用の飲み物、タオル

服装：動きやすい服装でお越し下さい。着替室有り。



年齢、柔軟性、ヨガ経験を問わず、初心者から経験者までどなたでも楽しんで頂ける内容です。

ストレスや運動不足の解消、体調改善、健康維持のために是非ご参加下さい。

●宝円寺(ほうえんじ)は、加賀藩祖・前田利家が創建した曹洞宗の寺院であり、国の登録有形文化財に指定されています。私達は、「宝円寺を守る会」として、宝円寺の保護に努めており、一緒にボランティアとして活動して下さる方を募集しております。

くお問合せ・ご予約:090-3766-2060 いしかわ NPO 健康支援エコログループ 岡田まで>

申 込 書

お名前：_____

連絡先：_____

マット貸出 要・不要

領 収 書

年 月 日 _____ 様

金額 ¥ _____

但し _____ として

いしかわ NPO 健康支援グループ エコロ