

体が硬くても大丈夫



## やさしいヨガ教室のお知らせ

今よりもっと自分らしく、そしてきらきら輝く  
あなたのために疲れ、イライラ、怒り、  
ネガティブな感情…体と心に溜まってしまった  
負のエネルギーは深い呼吸で吐き出してしまい  
ましょう!!

心にゆとりと穏やかさがよみがえります

**「頑張る自分」のスイッチをオフに!**

講 師	: 渡部淳子さん(雲南市在住)
会 場	: 谷笑楽校
参加費	: 1,000円/1人
持 物	: 飲み物、バスタオル又はヨガマット

**ご参加お待ちしております!!**

日時: 3月3日(日)  
10:00~



谷自治振興会 76-3341  
(くらし安心部)