

# 第2回 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：6月21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)

\*前回の参加者は2,300円、6月10日までにお申し込み頂いた方は、2,500円、  
宝円寺を守る会の会員の方は2,000円になります。

\*当日キャンセルの方はお布施代500円を差し引いて返金させていただきます。

\*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。

\*お問合せ・ご予約：電話090-3766-2060 /メールアドレス mcanr\_255@yahoo.co.jp  
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