

# アーユルヴェーダと ヨーガ

日時

1月15, 22, 29日 2月5日(各火曜)  
10:00~12:00

体験しよう!  
#しいと元気の源 /



初めての方  
優先

保育有り

講師 坂本 淑子さん

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士  
アーユルヴェーダ医学講座上級コース修了

アーユルヴェーダとはインド古来から  
伝わる伝承医学です。  
ヨガに興味がある方、きつい運動を  
しないで身体をリフレッシュしたい方に  
おすすめです。  
ゴマオイルのマッサージ効果を体験して  
みませんか?

場 所 : 2階 多目的ホール

参加費 : 700円(4回分)

定 員 : 40人(多数抽選)

保 育 : 1歳6ヶ月~未就学児

保育料 : 別途800円(4回分)

申込み : 往復はがきに講座名・住所・名前・電話番号

保育希望の方はお子様の名前、年齢を書いて協議会事務局へ。

**1月5日(土)必着。** ※はがき一枚でおひとりの申込みです

お申し込み時の個人情報は協議会事業以外に使用することはありません。  
来場者用の駐車場はありません。



主催 : 吹田市亥の子谷コミュニティ協議会

〒565-0824 吹田市山田西1-26-20

(吹田市立亥の子谷コミュニティセンター内)

TEL 06-6878-3155