佐保田ヨーガ

日付：毎週木曜（要予約）日により空きのない日も有

時間：18：30～20：00

場所：池上老人いこいの家(大広間)

～会場が変更、また実施できない場合もありますのでお問合せください～

ヨーガはインドで生まれ、5000年以上の歴史を得て完成されたココロとカラダの健康法といえます。調身・調息・調心をともないながら、ゆっくり正しくやり続けるヨーガの体操(アーサナ)により身体の健康と、心の安らぎを得ることができます。緊張と弛緩の交互の刺激が、自律神経を調え調和のとれた状態に導いてくれます。ヨーガをご一緒いたしましょう。

【持ち物】

・動きやすい服装

・水分補給の飲み物

・ヨーガマット、敷物など

・寒さ対策で体にかけるもの（ひざ掛け、バスタオル、カーデガン等）

・参加費 500 円(釣銭のないようにご協力ください)

・マスク

連絡先　高橋

sahodayoga@rakumail.jp

※2 枚目の一番下　参照

体調不良や急用で欠席される場合は、わかった時点でご連絡ください

当日の詳細のご案内

① 会場の部屋の入口に「佐保田ヨーガ」と表示します。

② 動きやすい服装でお越しください。施設に更衣室はありません。

③ ペットボトル or 水筒を持参してください。ご自分の脇に置いて適宜水分補給をお願いします。

④ 佐保田ヨーガは、間に横になって休む時間をとります。季節問わず(冷房など)冷え・寒さ対策のため、心配な方はバスタオルやひざ掛けを持参し、ご自分の脇に置いて調整をお願いします。

⑤ 「池上老人いこいの家」では座布団が借りられますが、会場は板張りの床です。ヨーガマットなど敷物をお持ちください。

⑥ 「池上老人いこいの家」は**午後 6 時から入れます**。入口で靴を脱ぎます。ヨーガ会場、大広間に入る前に施設担当が体温を測ります。その後(靴下は吐いたまま)大広間にお入りください。

⑦ 午後 6 時までに会場入口に名簿と会費用(500 円)封筒を置きます。できれば釣銭のないように、名簿欄に 500 と記入して、ご自分の封筒に 500 円を入れてください。セルフでお願いしていますが、両替など、必要であればお声をおかけください。

⑧ **ヨーガは午後 6 時 30 分から始まります**。途中で流れは止めません。開始時間前、余裕をもって、ご自分の場所を決め準備を整えてください。遅れた場合は静かに空きスペースに入りその時点からご参加ください。

⑨ 当分の間はマスクをお持ち下さい。

⑩ 始まる前には、**携帯電話はマナーモード or 機内モードにして、携帯アラーム音などもご確認ください。**静かなひと時のご協力をお願いします。

⑪ **午後 8 時に終了します**。新しい方は終了後、お名前などご紹介し、皆様とご挨拶して**午後 8 時 30 分には解散**といたします。

⑫ 体調不良や急用でご欠席される場合は、わかった時点でご連絡お願いします。

※予約他質問などは sahodayoga@rakumail.jp **高橋までお名前・連絡先・ご予約は希望日をお伝えください。受信確認できましたら返信します。携帯の設定(受信拒否)でお返事が届かない場合があります。こちらからのメール受信ができるよう、設定・登録など確認をお願いします。**