

お寺 DE ストレッチヨガ&法話茶話会

(土曜夜クラス)

毎日のお仕事や家事育児からちょっと離れて身体をほくしてあげましょう。
老若男女どなたでも参加いただけます。ヨガの後は温かい飲み物で茶話会を！

時 間：午後7時30分～9時00分

場 所：遠照寺本堂または客殿

持ち物：タオル・動きやすい服装・飲み物

参加費：800円

講 師：重田直美先生



お寺 DE 楽々チェアヨガ&法話茶話会

(平日午後クラス)

椅子に座ってゆっくりリラックスしながら身体を動かしましょう。無理なく楽しく
元気よく！身体の調子を調えましょう。平日、参加出来る方、どうぞ！

時 間：午後2時00分～3時30分

場 所：遠照寺本堂または客殿

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装

参加費：800円

講 師：重田直美先生



	楽々チェアヨガ 午後2時～3時	ストレッチヨガ 午後7時30分～9時
8月	28日(金)	8日・29日(土)
9月	24日(木)	12日・26日(土)
10月	8日・22日(木)	10日・24日(土)
11月	12日・26日(木)	14日・28日(土)
12月	10日・24日(木)	12日・26日(土)



※檀家様以外でもどなたでも参加出来ます。お友達を誘ってお越しください。
ひばらくは、検温・消毒・マスク着用で実施します。体調が勝れない方はご遠慮ください。

◆◆◆ 連絡先 ◆◆◆

定栄山遠照寺 北杜市須玉町穴平 2629 0551-42-3452

講師:重田直美先生: TEL 090-2652-7388

副住職 内藤 和心: TEL 080-5062-1868 kazkoz7110@gmail.com