

令和4年4月～

## お寺 DE 楽々チェアヨガ&法話茶話会

### (平日午後クラス)

検温・手指・マット消毒・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。

椅子に座ってゆっくりにリラックスしながら身体を動かしましょう。無理なく楽しく元氣よく！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



## お寺 DE ストレッチヨガ(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。

時 間：午後7時30分～8時30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：600円

講 師：重田直美先生



	楽々チェアヨガ 午後2時～3時30分	ストレッチヨガ 午後7時30分～8時30分
4月	14日・28日(木)	9日・23日(土)
5月	12日・26日(木)	7日・21日(土)
6月	2日・16日(木)	4日・18日(土)
7月	7日・21日(木)	2日・16日(土)
8月	11日・25日(木)	6日・20日(土)

4月5月は第2第4です。



※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。

◆◆◆ 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