リラックスヨガ

ヨガで気分をリフレッシュして
自分自身や世界と向き合う時間を一緒に過ごしませんか？
初心者も大歓迎！
講師のネパール体験談では
ちょっとした妄想ネパール旅行が楽しめるかも!?

講師プロフィール：橋本　良さん

1991 年広島県生まれ
2019 年４月より青年海外協力隊としてネパールのポカラ市へ派遣され，社会的地位の低い女性のエンパワメントプログラムのサポート。現在は，初心者向けのヨガ講座を開くなど活動の幅を広げている。

日時：６月12日(土)10:30～12:00

場所：国際交流センター横　会議室

料　金　：　500 円　※当日キャンセルは実費をいただくことがあります。
持参物　：　ヨガマットまたはバスタオル１枚，汗拭きタオル，飲み物
※更衣室はありません。あらかじめ動きやすい服装でお越しください。
※イベント参加時はマスクを着用し，体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせは
呉市国際交流協会
〒737-8501 呉市中央４丁目 1-6
呉市役所１階 国際交流センター内
電話: (0823)25-5607　FAX: (0823)25-5530
E-mail: kurekiea@gmail.com　WEB: http://kurekiea.com