



サポーター講座

With

はくじょう

白杖ヨガ



視覚障害のことを知って、サポート方法を学び、一緒にヨガしませんか？
どなたでも参加できます。心も身体もゆるゆるとほぐしましょう！
ヨガを楽しんだ後は、美味しい精進料理をいただきながら、
盲導犬のこと、いわきのこと、色々お話ししましょう。

(ヨガへの参加はサポーター講座を受講していただくことが前提となります)

2020.

8/18日・9/29日・12/4水・2/23日

時間 10:00～白杖ヨガ 12:00～ランチ(精進料理または蕎麦)
13:00～15:00 サポーター講座(12月4日・2月23日のみ)

場所 龍雲寺
いわき市好間町北好間上野107

参加費 無料
(精進料理 500円実費)

ヨガ講師
Re.yoga Lotus
藁谷弘子さん

サポーター講師
渡邊純代さん(12月4日)
小倉芳枝さん(2月23日)



主催
申し込み

視覚障害者サポーターグループ ゆかり(縁)

090-6178-8168 (佐藤)

