



# 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)

