

令和8年10月2日
湯河原町社会教育課

報道機関各位

マインドフルネスヨガ・瞑想教室について

10月24日（土）13：00から、門川会館3階大会議室にて、飛田尚美氏を講師にマインドフルネスヨガ・瞑想教室を実施します。

空 YOGA の飛田尚美氏を講師として迎え、門川会館あそびと学習の会が主催で行います。皆様お誘いあわせの上ぜひご参加ください。



- | | |
|--------|---|
| 1 日時 | 令和8年10月24日（土） 13時00分～15時00分 |
| 2 場所 | 門川会館3階大会議室 |
| 3 内容 | ヨガや瞑想で心と体を整える。
・講師 飛田 尚美 氏
・費用 500 円
・定員 中学生以上 15 人（先着順） |
| 4 申し込み | 湯河原町教育委員会社会教育課（Tel62-1125）まで電話で申し込みください。
※ 申し込みの際に名前、年齢、住所、電話番号、ヨガマットの貸出の有無、駐車場の使用の有無をお聞きます。
あらかじめご了承ください。
【締め切り】10月21日（水）締め切り |

- 5 持ち物 ヨガマット（貸出有）、飲み物、タオル、動きやすい服装、筆記用具
※必要であれば羽織るもの（バスタオル・ブランケット等）
- 6 備考 最低でも1時間前に軽めの食事を済ませる。
駐車場の台数が限られているため、なるべく乗り合わせてくる。
申し込みの際は年齢を確認し参加の年齢層に応じた内容を講師が考案。

お問い合わせ先
湯河原町社会教育課 村岡
(電話) 0465-62-1125
(FAX) 0465-62-1188
(Eメール) syakaiky@town.yugawara.kanagawa.jp