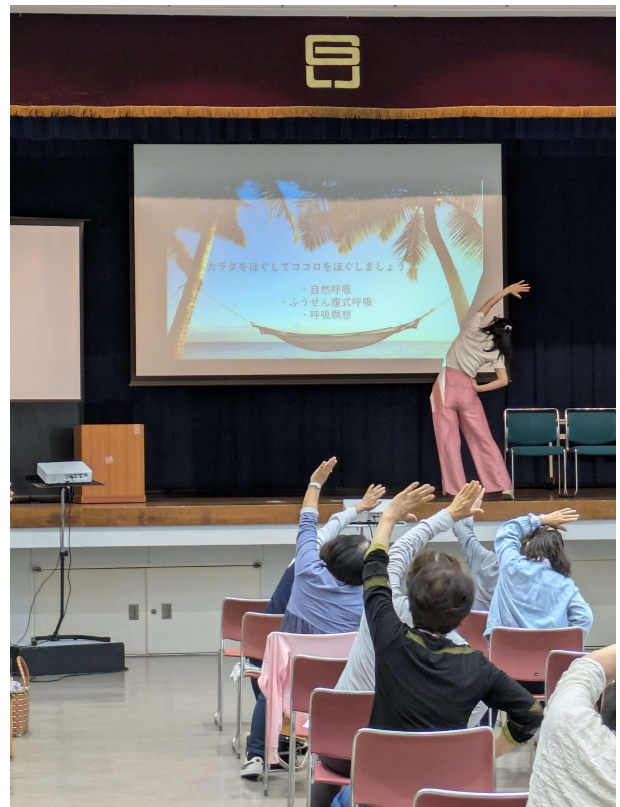


いざなぎ学園だより

第4回講座 令和7年4月23日（水）

令和7年4月23日（水）午前10時より、淡路文化会館講堂にて通年講座第4回『マインドフルネス瞑想講座』が開催されました。講師はrela-yogaの井上愛氏です。今回の講座には、通年受講生46名と単発受講生10名が参加しました。参加者はカラダをほぐすヨガとココロを穏やかにする瞑想の話に耳を傾け、健康な生活習慣を身に着ける貴重な機会となりました。



兵庫県立淡路文化会館

〒656-1521 兵庫県淡路市多賀600

TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400

<https://www.awaji-bunkakaikan.jp/>

