

6/21 国際ヨーガの日

チャリティヨーガクラス

睡眠の質
UP

リラックス

ストレス
解消

集中力
アップ

呼吸を
整える

自分の心と体を知るヨーガ

概要

私たち長崎大学経済学部丸山ゼミは、五島列島にてヨーガでセルフケアの街づくりを目指している宮本恭子さんと協力し一緒に活動を行っています。6月21日は国際ヨーガの日ということもあり実際に宮本さんにお越しいただき、長崎大学片淵キャンパスにてヨーガ体験イベントを開催します。皆さんでセルフケアについて考える良い機会にしましょう。

備考

日時：6/21(木) 15:00~17:00

場所：長崎大学 経済学部キャンパス

体育館

料金：大学生 300円/一般 500円

※参加費の一部は日本赤十字社に寄付させていただきます。

持ち物：ヨーガマット（バスタオル）

飲み物・動きやすい服装

講師

宮本恭子

五島市在住。五島市地域おこし協力隊員。広告代理店で20年間の勤務後、2003年、セルフケアの一環としてヨーガを始めた。現在は五島にて数々のヨーガイベントを開催しており、五島の人々にヨーガを通じたセルフケアの大切さを広める活動を行っている。



主催：長崎大学経済学部丸山ゼミ
連絡先：mikkys.maru@gmail.com
インスタグラム：[@mikkys.maru](https://www.instagram.com/mikkys.maru)