

心と身体を

守るために 学ぼう **避難所ヨガ**

災害関連死を防ぐための
知識と実践がつまった講座です！

被災地で支援活動が続けるなかで、エコノミー症候群や震災うつの現実を見てきた真壁さんと、「被災地のために何かしたい！」と考えていたヨガインストラクターの矢野さんが出会い、避難所ヨガが生まれました。被災地で望まれていることと私たちが普段からできることがマッチした災害ボランティア養成講座です。関心のある方、どなたでもご参加ください！

参加費無料！

日 時：平成 31 年 2 月 23 日(土)
10 時～12 時

場 所：南足柄市文化会館 展示室

持ち物：タオル、飲みもの

※動きやすい服装でお越しください。

※人数把握のため、2/14までに申込みのご連絡をいただきますようお願いいたします。

内容と講師の紹介

第一部) 講義「災害関連死を防ごう 避難所^{ダウンスト}ヨガ」

講師：災害ボランティアチーム「DARST」 真壁賢一さん

第二部) 実技「やってみよう！避難所ヨガ」

講師：矢野由花さん(ヨガインストラクター)

お問合せ・お申込み

南足柄市社会福祉協議会ボランティアセンター

250-0105 南足柄市関本 403-2 りんどう会館

電話：0465-72-2299 fax:0465-74-3276

e-mail: minamivc@muse.ocn.ne.jp



社協ホームページ

協力：
登録災害ボランティアの
みなさん

