



中村元記念館  
国際ヨーガの日記念

# ヨーガと音楽の



ヨガをする  
中村元博士

## 令和8年 6月21日(日)

### 13:30~15:40

- ①13:30~ヨガ、
- ②14:40~シタール演奏
- ※①②単独での参加もOK!

■場 所：中村元記念館

■参加費：

①or②のみ→¥500  
両方→¥1,000

■持ち物

- ・ヨガマット（貸出可）
- ・タオル
- ・飲み物（水分補給用）

■服 装：足の指が出せる  
動きやすい 服装

■講 師

【ヨーガ指導】

山本 紀子先生（ハタヨガ）

【シタール演奏】

瀬古 康雄先生

（記念館講座講師）

■定 員

15名（先着順）

■申込方法

お電話(0852-76-9593)又は

メール (evt@nakamura-hajime-memorialhall.or.jp)

# やさしい 時間

ヨーガで深呼吸、  
シタールでひと休み



~お問い合わせ&お申込み先~

## 中村元記念館

Nakamura Hajime  
Memorial Hall  
नामचुरा हाजिमे स्मारक महल

〒690-1404

島根県松江市八束町波入2060番地

☎ : 0852-76-9593

fax : 0852-76-9693

✉ : evt@nakamura-hajime-memorialhall.or.jp



メールはこちらからも  
送信できます。

