

2023年度第8回（146回）

いのはな亭 庭園文化講座

体と心に良いこと体験

～自分の外側と内側に耳を澄ます時間～

いのはな亭は、千葉市の歴史公園である亥鼻公園にあります。和室と日本庭園、茶店があり、豊かな緑につつまれています。落ち着いた雰囲気の中様々な講座を開催しています。

1.簡単な呼吸法 2.誰でもできる超簡単なヨガ 3.笑ってみるワークショップ
4.歌ってみるワークショップ 5.最後に、音楽瞑想。

体、心の中にいる本当の自分が一つに溶け合って、今ここに安心して完全にリラックスしていきましょう。

- ・開催日：2023年11月17日（金）
- ・開催時間：13：30～15：30
- ・開催場所：いのはな亭
- ・講師：てる・ダヤカール氏
- ・対象者：15歳以上
- ・参加費：1,500円（和菓子・お茶付き）
- ・定員：12名
- ・持ち物：バスタオル、飲み物
- ・参加申込：(株)塚原緑地研究所

電話 043-306-8446（土・日除く）

FAX 043-306-8447

いのはな亭ホームページ申込フォーム

亥鼻公園集会所指定管理者：株式会社 塚原緑地研究所



庭園文化講座参加
申込フォームQRコード