



岩手日日新聞社
一関市南新町 60
郵便番号 021-8686

編集局 0191 (26) 4204
営業局 0191 (26) 5111
販売事業局 0191 (26) 5112
総務局 0191 (26) 5114

盛岡支社 019 (654) 7730
東京支社 03 (3573) 1335
仙台支社 022 (267) 2253
平泉支局 0191 (46) 5104
千厩支局 0191 (53) 2233

©岩手日日新聞社
<http://www.iwanichi.co.jp/>



仏前で瞑想 心身 リフレッシュ

一関市立藤沢公民館が開設する生涯学習講座わくわくセミナーのヨガ昼の部の受講者は16日、同市藤沢町保呂羽の長徳寺本堂でヨガを行い、雰囲気異なる中で心身をリフレッシュさせた。

ヨガ昼の部の講座は月2回、同公民館で開かれているが、今回は懇親会を兼ね初めて寺の本堂で行われた。

総合インストラクターの鈴木千秋さん(宮城県気仙沼市)の指導で、5人の受講者はいつもとは違う畳の上で両手をゆっくり伸ばしたり、手を合わせて深呼吸をしたりしていた。最後に全員であおむけになり、静寂な中で瞑想した。鈴木さんは「線香の香りが漂うお寺の本堂とヨガ、うまく合っているのでは」と話し、同部代表の辻山光代さんも「機会があれば、また体験してみたい」と、新たなヨガの楽しさに触れていた。

長徳寺の本堂でヨガに取り組む受講者ら―一関市藤沢町

一関・藤沢公民館 長徳寺会場にヨガ