

お元気ですか？ココロとカラダ

認定特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟 広報誌

Vol. 14

■地域貢献活動事業



「セロトニンウォーキング×ヨガ」一般公開講座開催

◇令和6年6月16日(日)

◇近年、自治体を中心に全国に広がり、医療に基づき健康になれる賢い歩き方として注目されている注目されているドイツ式の歩き方「クアオルト健康ウォーキング」。

ヨガの呼吸法を取り入れてプログラムされるクアオルト健康ウォーキングの魅力を、セロトニン第一人者として著名な有田秀穂博士と日本クアオルト研究所代表の大城孝幸氏をお迎えし、講演会を行いました。

■被災地復興支援活動事業

「令和6年能登半島地震」により被災された方々に、心からお見舞い申し上げます。

寄付金総額 210,000 円

石川県へ「令和6年能登半島地震災害義援金」として寄付しました。

募金活動にご協力いただいた皆様に心からの感謝を申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。



◇志戸平地区子供会様(岩手)

◇2024年8月11日

◇親子で楽しめるヨガ体験

◇参加者の感想

・夏休みの子供会行事、大成功でした！

■人材育成事業



◇2024年度ヨガインストラクター養成講座開講

岩手 5月～9月/11月～3月

大阪 5月～9月

東京 11月～3月

福岡 11月～4月

◇資格取得試験実施

2024年11月10日

■広報活動事業

活動や各種講座をご案内する広報活動として各種 SNS を展開しております。各エリアの活動も投稿しておりますので、最新の活動・講座案内など随時フォローしていただければと思います

連盟 Facebook



岩手エリア

Instagram



関東エリア

Instagram



大阪エリア

Instagram



滋賀エリア理事

個人 Instagram



この他にも多数活動いたしました。ホームページにて活動の様子を詳しく紹介しています。

<https://www.npo-yoga.com/>

HP「活動報告」



発行日：2025年1月23日

発行：認定特定非営利活動法人日本ヨガ連盟

発行者：理事長 駒野宏人

住所：岩手県盛岡市紺屋町 4-24

E-mail：info@npo-yoga.com



お元気ですか？ココロとカラダ

皆さま、お元気ですか？皆さまは、ココロとカラダが密接に関係し、お互い強く影響しあっているのをご存知でしょうか？さらにココロとカラダは思考にも影響を及ぼします。ヨガでカラダ（ここでは呼吸もカラダに含めます）を整えるとココロが整い、ココロが整うと健全な前向きな思考になっていきます。思考からもココロとカラダへ影響を及ぼしますが、カラダからの方がココロと思考への影響が強いということが明らかとなっています。また、カラダを動かすと、夜の良い睡眠の導入や免疫物質の誘導がおき、免疫力が強くなることも科学的にも明らかとなっています。ですから、ヨガが心身の健康にとってもいい方法なのです。皆さま是非、日々のヨガで心身の健康を実践していきましょう。

日本ヨガ連盟は、「認定特定非営利活動法人(認定 NPO 法人)」の称号を取得し、我々の活動が社会的にも期待されています。なんと嬉しいことでしょう。まずは、日々の自分自身のヨガ実践からはじめ、身近の人々、地域の人々へ活動の輪をひろげていきましょう。

今後ますます、ヨガを通じて社会貢献活動をしていく所存でございます。皆さまからの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。

認定特定非営利活動法人日本ヨガ連盟 理事長 駒野 宏人

ご寄付のお願い / 賛助会員の募集

ヨガを通じた社会貢献活動のため、皆様からのご支援を、心よりお願い申し上げます。

当法人の活動の趣旨にご賛同いただき、支援して下さる寄付者、賛助会員を募集しております。皆さまの温かいご支援をお待ちしております。

当法人にご寄付をいただいた場合、寄付金控除等の税の優遇措置を受けることができます。(賛助会員となった場合も同等の取り扱いとなります。) 詳細は、連盟ホームページ「ご寄付のお願い」内にある「認定 NPO 法人の寄付金控除について」をご参照ください。

お申込み方法

郵送、FAXまたはメールにてお申込み後、右記口座にご送金下さい。尚、メールの場合、下記申込書の項目をご記入下さい。

寄付についての詳細は、ホームページをご参照ください。

<http://www.npo-yoga.com/>

HP「ご寄付のお願い」



お支払方法

郵便振替(ゆうちょ銀行)

【口座】00980-6-46185

【名義】特定非営利活動法人日本ヨガ連盟

※他行からの場合

【店番号】099 【口座番号】0046185

三菱UFJ銀行

【支店名】江坂支店【口座】1101568

【名義】特定非営利活動法人日本ヨガ連盟

申込書 郵送またはFAXでお申込みの方はこちらにご記入の上、お申込み下さい。

頂いた個人情報につきましては、目的以外のことに使用いたしません。

理事長殿	
下記のとおり	☐ 寄付します ☐ 賛助会員に申し込みます
申込日	年 月 日
寄付金額 円	お振込先の該当項目に☑をご記入下さい
賛助会費 口数(1口3000円) 口	☐ ゆうちょ銀行 ☐ 三菱UFJ銀行
ご芳名(個人または法人名 法人の場合は部署名・ご担当者名もご記入下さい)	
※議案書、ホームページなどへの記載を希望する場合はチェックをつけて下さい ☐	
ご住所 ※領収書送付の為、必ずご記入下さい 〒	
e-mail	お電話番号
会員限定の勉強会、被災地復興支援や地域貢献のボランティア活動などの情報のメール配信を希望する場合はチェックをつけて下さい ☐	

お問い合わせ



認定 NPO 法人日本ヨガ連盟 事務局

E-mail info@npo-yoga.com

TEL 019-601-8891

FAX 019-601-8894