

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. 15

■被災地復興支援活動事業

◇能登半島被災地復興支援

2025年10月10日、11日／会場：石川県七尾市 ノトアフィットネスクラブ様

関東エリア会員のご縁でつながったノトアフィットネスクラブ様にて、被災された方々の心とからだをサポートするため、ヨガとハンドマッサージの体験会を実施しました。参加者からは「体が温かくなった」「手軽にできていい」といった嬉しい声が寄せられ、笑顔あふれる時間となりました。

現地では復興がまだ途上であることを実感しました。これからも「今できる支援」を続け、ヨガを通して“つながり”と“元気”を届けてまいります。



■地域貢献活動事業



◇「朝活ヨガ」岩手エリア

6月～10月までの月2回、盛岡市駅前の木伏緑地を会場にどなたでも行える呼吸筋体操を行いました。(1回15分、参加費無料)次年度も継続して行います。

■人材育成事業



◇ヨガインストラクター養成講座開講

・大阪 5月～9月
・岩手、東京、滋賀 11月～4月
資格取得試験実施 5月、11月
ヨガインストラクターの育成を行っております。

■講師活動(巡回講習事業)



◇アイペット損害保険株式会社様 (東京・青森)

オフィスで行える椅子ヨガをご依頼いただきました。お昼休みにヨガの呼吸法と椅子ヨガでリフレッシュしていただけたようです。

■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、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。

HP「活動報告」



■寄付返礼品

皆さまからのご寄付は、ヨガを通じた社会貢献に活用させていただきます。その感謝の気持ちを込めた返礼品を動画でご用意しました。

「睡眠について一良い眠りのために」(YouTube)
寄附金受領証明書にあるQRコードからご覧いただけます。

発行日：2025年11月10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）」として社会からの期待をいただいています。まずは自分自身の実践から、身近な人や地域へヨガの輪を広げていきましょう。

今後とも、ヨガを通じた社会貢献に努めてまいります。皆さま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。

詳細は、連盟 HP「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」をご確認ください。

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)

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