

O Tera de health

安楽寺様で毎月第2・第4火曜日にヨガ教室（寺YOGA）を開催している溝淵真記と申します。

ヨガ教室もおかげさまで5年目を迎えました。長いコロナ禍生活で様々な心配や不安を抱えながら心身共に疲れかと思えます。

今年も「アフターコロナへ向けてエネルギーチャージ」をテーマに「O Tera de health Vol.2」と題して、健康に関心のある仲間が集まって、イベントを開催いたします！元気を取り戻すために、この度ご用意させていただきます様々な体験をしてみませんか？皆様のご来場をお待ちしております！

- ◆会場 安楽寺（札幌市厚別区厚別中央3条3丁目5-5）
- ◆お問い合わせ電話番号（011-891-2903 担当住職）
- ◆開催日 7月2日（日）
- ◆開催時間 10:00～16:00
- ◆各体験に予約申し込みをお願いします



安楽寺HP QRコード



野点会場 安楽寺 横越園

「寺YOGA」

溝淵 真記（今イベント主宰）

電話番号 090-5074-6911

メール maki.15.yoga@gmail.com

- ◆時間 1部11:30～12:30
2部14:30～15:30
- ◆料金 ¥1,000
（ヨガマットをご持参下さい）

ヨガで凝り固まった身体を深い呼吸とポーズで気持ちよくほぐしましょう！初心者の方、身体の硬い方でも安心してご参加下さい。



O Tera de health O Tera de health



【お寺 DE 野点】

河田 邦子

お問い合わせ

メール kukoyoga@gmail.com



料金 500円（お茶・お菓子 特製桜餅）
時間 11:00～15:00

中央区でヨガ講師をしながら裏千家茶道指導者の伯母より茶道具を譲り受け日々お茶に親しんでいます。姿勢を正し、呼吸を整え茶室の中で季節を感じるひとときが好きです。小暑の風を感じながらお気軽にお茶をお楽しみ下さい。



O Tera de health O Tera de health O Tera de health

『身体の先生※平田 薫』

鍼灸師、中医養生
陰ヨガインストラクター



連絡先 平田 薫

メール kaoru.krd@gmail.com



あたたかく、優しくほぐし、
緩めます◎気血水の流れが良くなると、自然と気持ちも身体も柔らかになり、和やかになるのを感じてもらえると思います。自宅で取り組めるボディワークや食事や生活のワンポイントアドバイスもお伝えします。

40分 ¥3,000

①10:00②11:00③12:00④13:00⑤14:00



O Tera de health O Tera de health O Tera de health

『プルメリアガーデンSPA』



【タイ式マッサージ】



ゆったりとしたリズムでほぐし、普段自分では伸ばしにくい筋肉もストレッチしていきます♪お身体に合わせた力加減で行いますのでご安心下さい。

◆料金2,500円（時間約30分）①10:30②10:30③11:00④12:30⑤13:00⑥13:30⑦14:00⑧14:30⑨15:00⑩15:30

◆ご予約受付先（ハスモト）

電話番号 090-2818-4903

メールアドレス yuki---@ezweb.ne.jp

【東洋伝承エステ ユルミント】

今村まどかと申します。タイ伝承療法 トークセン。木槌でトントンと心地よい音と振動で固まった身体を緩め血流を良くします。

・時間 約20分 ・料金 2,000円

連絡先（今村まどか）

電話 080 7743 0790

info@yurumint.net



O Tera de health

O Tera de health

『SA-LABO』



新鮮な北海道の野菜を使ったサラダやお弁当、お総菜などを地下鉄白石駅バスターミナルで販売しております♪ケータリング・オーブブル・会議弁当などもご相談下さい！

- メニュー
 ○のり弁(鮭・焼き鳥)
 ○ロコモコ丼
 ○ヘルシー弁当
 を予定しております



O Tera de health

『サロンソルト』 ~ユーファイ~

250年前の溶岩の重さで温もりで骨から温めます。①溶岩をのせたままドライヘッドマッサージ②温めた溶岩でのカラダほぐしをお選びいただけます。

- 施術時間25分 料金¥2,500
 ①11:00 ②11:30 ③12:00 ④12:30
 ⑦13:00 ⑧13:30 ⑨14:00

お問い合わせ連絡先
 イクトミ マユミ
 電話 090-7059-3906
 サロン LINE ID @daf7182a



O Tera de health

フットアンドネイルサロン lalavie



ゴットクリーナーとは本格的なデトックスが出来る足湯型の治療器です。体内の有害物質、化学物質、老廃物(薬・農薬食品添加物など)が短時間で足裏から排出されます。温泉に入ったあのような体感、その後もデトックスが続きます。

- 施術時間30分 料金¥2,500(ハンドセラピー付き)
 ①10:00②11:00③12:00
 ④13:00⑤14:00

お問い合わせ連絡先
 的場真由美
 電話 080-4724-9170
 LINE ID matoba0917



O Tera de health

O Tera de health

「わたなべさんちの」

家族のアレルギーをきっかけに食や生活を見直し農家を目指して埼玉県から厚真町へ移住しました。現在は畑の勉強をしながらコーヒー豆の自家焙煎(無農薬コーヒー豆)植物性の食品を使った焼き菓子、ベーグル、グラノーラ、カレーなどを作っています。店舗はなくイベント等の出店にて販売をさせていただいております。

(all Vegan)

- ◆販売予定
 キャロットケーキなど焼き菓子
 ベーグル各種
 スコーン



O Tera de health

amana (アマナ)

アーユルヴェーダ、ヨガ、食の学びを続け、仕事と子育てを両立しながら自宅でひっそりとサロンを開いています。今回のイベントでは簡単なカウンセリングと体調に合わせて、太白胡麻油をベースに薬草オイルをプラスしてヘッドマッサージをさせていただきます。頭痛や頭のだるさ、目の疲れ、いつもスッキリしないという方にお薦めです！

- 施術時間30分 料金 ¥1,500
 ①10:00 ②10:45 ③11:30
 ④13:00



O Tera de health

ベビトレヨガ

赤ちゃん和妈妈が一緒に出来るヨガです
 赤ちゃんには脳トレの要素もあって、成長の土作りにもなります♪
 対象年齢は生後2ヶ月から3歳までの赤ちゃん和妈妈やパパ、ご兄弟のご参加も可能です！

- ◆時間30分 料金 ¥1,000
 (ヨガマット貸し出し100円)
 1部 10:30~11:00 2部 13:30~14:00

お問い合わせ連絡先
 波津 祐希
 LINE ID @201rkiaq



O Tera de health

O Tera de health