

2026年6月吉日
駐日インド大使館

NEWS RELEASE

駐日インド大使館主催「国際ヨガの日 2026」築地本願寺で開催 Yoga for Healthy Ageing ヨガで健やかに年を重ねましょう

駐日インド大使館（東京都千代田区九段南2-2-11）は、国連が定める「International Day of Yoga（国際ヨガの日）」を記念し、2026年6月21日（日）、東京・築地本願寺にて、ヨガイベントを開催いたします。



本年のテーマは、

「Yoga for Healthy Ageing（ヨガで健やかに年を重ねましょう）」

平均寿命の延伸とともに、世界中で「いかに健康で充実した人生を送るか」が重要な課題となっています。身体健康だけでなく、心の安定や社会とのつながりを含めたウェルビーイングへの関心が高まるなか、ヨガは年齢や経験を問わず実践できる健康習慣として、ますます注目を集めています。

今年のテーマである「Yoga for Healthy Ageing（健やかな高齢化のためのヨガ）」は、日本にとっても非常に意義深いものです。世界有数の長寿国である日本は、人生のあらゆる場面において、健康、活力、そして心身の調和を保つことの大切さを深く理解しています。

ヨガは、まさにその実現を支える実践です。呼吸、動き、そして心の静けさを通じて、年齢を重ねても健康で活動的に、そして充実した人生を送るための力を与えてくれます。

今年の国際ヨガの日は、「Yoga for Healthy Ageing」をテーマに、すべての世代の人々がヨガを通じて健康と調和について考え、未来の自分自身と向き合う機会を提供します。

年齢を重ねることを前向きに捉え、自分らしく健やかに生きるための選択肢として、インド発祥のヨガを提案いたします。

■開催概要

日時：2026年6月21日（日） 午前7時～8時
（開場：午前6時30分）

会場：築地本願寺（東京都中央区築地3-15-1）

参加費：無料（※事前登録制）

持ち物：ヨガマットをご持参ください

お申込方法：以下の URL または QR コードよりご登録ください。

申込リンク：<https://shorturl.at/HYfUf>



国際ヨガの日とは

ヨガは、インドで生まれた古代の叡智に根ざし、身体健康、心の平穏そして精神的な充足をもたらす実践として世界中で親しまれています。長い歴史の中で受け継がれてきたヨガは、文化や国境を越えて広がり、今日では何百万人もの人々の日常生活に取り入れられています。

こうしたヨガの普遍的な価値を背景に、2014年、インドのナレンドラ・モディ首相は国連総会において「国際ヨガの日」の制定を提唱し





Ministry of AYUSH



Embassy of India Tokyo



भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद
Indian Council For Cultural Relations

ました。この提案は 177 か国の賛同を得て共同提案され、国連は 6 月 21 日を国際ヨガの日として正式に制定しました。

以来、国際ヨガの日は世界各地で祝われており、健康、調和、そしてウェルビーイングの実現に向けたヨガの重要な役割を発信する機会となっています。

インド大使館 ヴィヴェーカーナンダ文化センター
担当：Email: indianculturecentreinjapan@gmail.com