

2026年6月吉日
駐日インド大使館

NEWS RELEASE

ヨガ発祥の国・インドが届ける、特別な朝のヨガ体験。 インド大使館主催「International Day of Yoga 2026」築地本願寺で開催 - Yoga for Healthy Ageing -

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）に東京・築地本願寺にて、ヨガイベントを開催いたします。



健やかに歳を重ねるために —

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

世界有数の長寿国である日本にとって、今年のテーマ「Yoga for Healthy Ageing（ヨガで健やかに年を重ねましょう）」は、特に意義深いものです。長寿社会として知られる日本では、健康とは単に病気がない状態ではなく、年齢を重ねても心身ともにいきいきと、自分らしく充実した毎日を送ることだと考えられています。ヨガは、そのような健やかで豊かな人生を支える実践として、多くの人々に親しまれています。

ヨガは、インドで生まれ、5,000年以上にわたり受け継がれてきた伝統的な智慧

ヨガは「結びつける」を意味するサンスクリット語 *yuj* に由来し、身体・呼吸・心の調和を大切にする実践として発展してきました。単なる運動ではなく、心身の健康と豊かな暮らしを支えるものとして、現在では世界中の人々に親しまれています。

さらに、ヨガを通じたインドと日本のつながりは、年々深まっています。最近インドで開催された第1回世界ヨガサナ選手権では、インドと日本がともに上位を占めました。日本においてヨガが真摯に取り組み、高いレベルで発展していることを示す象徴的な成果でもあります。



Ministry of AYUSH



Embassy of India Tokyo



भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद
Indian Council For Cultural Relations

国際ヨガの日は、健康とウェルビーイングの大切さを再認識するとともに、インドと日本の文化交流と相互理解を一層深める機会となることを願っています。

■イベント概要

日時：2026年6月21日（日） 午前7時～8時
（受付開始：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、インドで生まれた伝統的な健康法であり、身体・呼吸・心の調和を大切にする実践として世界中で親しまれています。

その価値が国際的に認められ、2014年にインドのナレンドラ・モディ首相の提案を受け、国連は毎年6月21日を「国際ヨガの日（International Day of Yoga）」として制定しました。

以来、世界各地でさまざまな記念イベントが開催され、ヨガを通じて健康とウェルビーイングの大切さ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
Email: indianculturecentreinjapan@gmail.com

