

第2回

リラックスヨガ

～ヨガを通じて「いまここ」のカラダや呼吸を
感じてみませんか？～

ヨガの呼吸法や体操を通じて、こころと身体の健康を図る
プログラムです。

こころと身体を“ゆるめる”ことの心地よさを
体験しましょう。

日時：平成30年6月7日（木）14時～

場所：多目的ホール

※ヨガの専門家（認定ヨーガ療法士）を講師としてお招きしています。

※複雑なヨガのポーズを行うものではなく、改良が加えられたもので
ので、運動習慣の無い方や身体が硬いのご心配な方も、十分ご参加頂ける
プログラムです。

興味ある方、参加御希望の方は作業療法士にお声かけ下さい。

担当： 大西、山口（作業療法科）