

健康生活



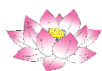
ヨーガの知恵講座

心と体と呼吸。

この三つがバランスよくつながっていることが
健やかさを保つことに結びついていくと云われる
ヨーガの教えを学び、呼吸体操法、瞑想法を実習
いたしましょう！

生活の中で実践出来る自分なりの「健康」を
見つけていきたいですね。

※ 本講座は医療行為ではありません。
疾患が治る、病気にならない、
ということではありませんのでご了承ください。



日時 6月26日(月)

① 13:00 ~ 14:00 ② 14:15 ~ 15:15

場所 豊平老人福祉センター大広間

※ 椅子に腰掛けて行う座学とやさしい体操

持ち物 飲み物



申込期間 ★定員各 20 名 (先着順)

5月22日(月) ~ 6月19日(月)

※ 上記の期間内に利用登録書を持参のうえ、
直接窓口にてお申込みください。

担当講師

- 健康体操ヨガ担当
- 日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士
- BCY 認定
乳癌ヨガインストラクター

あんどうちえこ

