横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ主催

ほぼ初めて、ヨガをする方が対象です

かんたん！ 椅子ヨガ

床の上でのヨガが難しい方のための、椅子に座って（座位）での「かんたんヨガ」です。
体と心をリラックスさせることを目的としています。

日　時：平成27年度　前期（平成27年4月～9月までの全6回）※毎月1回

①4月3日（金）	②5月1日（金）	③6月5日（金）
④7月3日（金）	⑤8月7日（金）	⑥9月4日（金）

13：30～14：30

内　容：椅子に座って、ゆっくり呼吸を整え、ゆるりと体を動かし、
心と体をリラックスさせましょう。

講　師：国際ホリスティックセラピー協会　会員 Mika 先生・Akiko 先生

場　所：たまプラーザ地域ケアプラザ　多目的ホール①

☆3月9日（月）
9：00～受付開始

参加費：毎回、100円/一人（保険代）

対　象：床の上（マットの上）で、寝転んだりするヨガが難しいけれど、
椅子に座ってなら、できるかなという方（男女は問いません）・おとな対象

定　員：25名（※保育はありません）

持ち物：水分補給用の飲み物・バスタオル

お申込み：お電話または、窓口でお申し込みください。

※動きやすい服装と靴でお越しください。素足で行うか五本指ソックスを履いていると良い場合もあります。
※体調に不安のある方は、医師からヨガをしても良いとの確認をお願いします。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊お問い合わせ・お申し込み先＊＊＊＊＊＊＊＊＊

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
地域活動交流　☎045－910－5211