

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 後期（平成27年10月～来年3月までの全6回）※毎月1回

| | | |
|------------|------------|------------|
| ① 10月2日（金） | ② 11月6日（金） | ③ 12月4日（金） |
| ④ 1月15日（金） | ⑤ 2月 5日（金） | ⑥ 3月 4日（金） |

13:30～14:30

内容：椅子に座って呼吸を整え、ゆるりと体を動かし、心と体をリラックスする運動

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

参加費：600円（全6回分を初日に集金します）

対象：はじめてヨガをする方が対象で、床の上（マットの上）で、寝転んだり難しいけれど、椅子なら出来るという方（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

☆9月7日（月）

9:00～受付開始

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

