

前期

★参加調整事業★

夜のリラックスヨガ

一日頑張った体をゆっくりとほぐし、“こころ”と“からだ”をリラックスさせてみませんか。
部活や仕事、家事や介護で疲れた体を癒してみませんか・・・。

日時：毎月1回 第四 火曜日

4月26日(火)	5月24日(火)	6月28日(火)
7月26日(火)	8月23日(火)	9月27日(火)

18:30~19:30

内容：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 Akiko 先生

参加費：無料 ※連絡無く2回休んだ場合は退会扱いと致します

対象：女性（中学生以上～ご高齢の方）

場所：たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

定員：25名

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
- ※ヨガマットをお持ちの方は持参ください
- 体調に不安のある方は、医師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

