

根っこの会 つうしん

～阪神医療生協・阪神共同福祉会・NPO法人愛逢のつながりの会～

vol. 3

2018年6月発行

「一人の暮らしを地域の中でみんなを支えられるような、そんな顔の見える地域づくりを改めてやっていきたい」・・・そのために、色々取組みを考えています。
職員の皆さん、地域の皆さん、一緒に是非 !(^ ^)!

アンビリカヨガ ～Unbilicayoga～

美しく
力強く
機能的に



理学療法とヨガを複合させ効率よくインナーマッスルを鍛える呼吸法を行います。自分の体にしっかり向き合いながら、ストレスと疼痛の軽減を行います。

第2回

2018年6月19日(火)

18時半～19時半(18時受付)

@きらめきセンター

♥以降は、毎月第3火曜日 18時半から予定♥

講師：小中島診療所 山口桃子理学療法士

☆持ち物…フェイスタオル、ヨガマット(持っている方)

☆参加費…1回100円お茶代

☆服装…動きやすい服装でお越しください。(裸足でします)



Relax...

参加申込は、6月16日(土)までに、
それぞれの事務所へお気軽に。

阪神医療生協

06-6491-8822

阪神共同福祉会

06-6493-3731

NPO法人愛逢

06-6493-1424

つながる

