

# 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～

5号-2

2018年9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！(^ ^)!

## 誰でもできる 簡単ストレッチ

アンビリカヨガを取り入れて



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（アンビリカヨガ）を中心に行います。誰でも簡単に取り組みます。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しょう。

第4回

2018年9月19日(水)

19時～20時(18時半～受付)

@きらめきセンター2階

♥今後の予定は後日お知らせします♥

講師：小中島診療所

松田理学療法士・泉理学療法士

☆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)



参加申込は、9月18日(火)までに、  
それぞれの事務所へお気軽に。

阪神医療生協  
阪神共同福祉会  
NPO法人愛逢

06-6491-8822  
06-6493-3731  
06-6493-1424

