

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

参加者
大募集



理学療法をヨガと複合させることで効率よくインナーマッスルを鍛えて体を整えていきます。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。

☆開催日時☆

第3火曜日

18時30分～19時30分

(18時～受付)

@きらめきセンター2階

♥変更のある場合は別途お知らせします♥

講師：小中島診療所 理学療法士

初めてでも、
単発でも、
誰でも参加できます！

☆持ち物…フェイスタオル、動きやすい服装でお越しください。

☆参加費…1回100円(お茶代)

♡2019年開催予定…(あくまで予定です。変更の場合もあります)♡

2月19日(火)、3月19日(火)、4月16日(火)、5月21日(火)

6月18日(火)、7月16日(火)、8月20日(火)、9月17日(火)

10月15日(火)、11月19日(火)、12月17日(火)

根っこの会主催

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

～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～

