

# ヨガマットを使用した ストレッチと運動

ヨガマットを使用したストレッチと運動をして、  
からだをほぐしていきませんか。

日時：6月11日（木）  
13:30～14:30  
場所：2階 多目的ホール  
定員：先着60名（申込制）  
内容：ヨガマットを使用した  
ストレッチと運動



※イスは使用しません。

床の立ち座りや床での運動が難しい方は  
無理せず次回の講座にご参加ください。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、  
汗拭きタオル

申込：5月14日（木）～  
定員になり次第終了

講師：有限会社 総合リハビリ研究所

リボン結<sup>ゆい</sup>訪問看護ステーション 理学療法士 原 泰裕 先生