



介護 学べるサロン

椅子ヨガ

～体を整える 呼吸を整える 心を整える～

椅子に座ったまま無理なくできるので、年代を問わず、どなたでも続けやすいのが魅力のヨガ

姿勢改善・気分リセット・睡眠の質アップにつながります

- ◇ 日 時 : 令和8年2月15日 (日)
- ◇ 時 間 : 10:00 ~ 11:00
- ◇ 場 所 : 光陽苑 1階 機能回復訓練室
- ◇ 講 師 : 椅子ヨガインストラクター 宮本 桂

参加費 ・・・ 無料

申し込み ・・・ 電話受付

参加人数 ・・・ 30名 (先着)

※お車でのご来場は、ご遠慮ください

※上履きの持参とマスクの着用をお願いいたします

※長めのタオルを使用したヨガもおこないますのでご持参ください



《お問い合わせ》

練馬区西大泉5-21-2
光陽苑 デイサービスセンター
TEL 03-3923-5264
(担当) 高橋・金沢 まで

