



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

