

# 笠幡病院



# ヨガ教室

## \* 日程/時間/内容

10月5日(土) 10:00~11:00

『チェアヨガ』

~チェアヨガとは、椅子に座りながら行うヨガのことです~

## \* 会場

笠幡病院1階 作業療法室

## \* 定員

先着30名

## \* 受講料

無料

## \* お申込み

ございません。

当日、先着順にご案内いたします。

定員になり次第、締め切らせて頂きますので  
ご了承ください。

## \* 担当からひとこと

「ヨガをやりたいけれど、身体が硬いから…」と  
思っていないませんか?ヨガは身体が硬くても筋力が  
なくても、ご自分が心地良いと思えるだけで心と  
身体のメンテナンスができます。

お問い合わせ：笠幡病院 049-232-1231