

2月度南東北春日地域開放教室

毎月開催!!

ヨーガ・セラピーのご案内 ～ストレス・マネジメント～

■日時

2月 2日(水)

午後3:00～4:00(5F)

2月 16日(水)

午後5:30～6:30(1F)

途中からの参加も歓迎!!

■会場

南東北春日リハビリテーション病院

■講師

畑 寿子 ヨーガ療法士

■参加費

無料 着替えの必要もございません

※難しいポーズもなく、椅子を使用して

行いますので誰でも気軽に行えます