

# 4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

**4月6日(水)**

午後3:00～4:00(5F)

**4月20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

