

毎月開催!!

3月度南東北春日地域開放教室

# ヨーガ・セラピーのご案内

~こころとからだのリフレッシュ~

## ■日時

**3月13日(水)**

**午後3:00~4:00(5F)**

## ■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

