

自分の心と体へ瞑想とYOGAで

特別な時間を味わいましょう

ヨガセラピー

2025年 10月 4日(土) 瞑想とYOGA
11月 22日(土) リラックスYOGA
12月 13日(土) 太陽礼拝YOGA

時 間: 14時20分～15時20分(14時受付開始)

場 所: B館2階 Hフロック サロン

費 用: 1回2000円(ドトールドリンクチケット1枚付き)

対象者: 当院に通院されている方 先着 5名

持ち物: 飲み物・服装は自由 ヨガマット貸出

ご予約 相談支援センター 048-615-3533

(お気軽に予約・ご質問ください)



看護師

YOGA(瞑想)講師

高山 奈津恵