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

2026年　1月 10日（土）　2月　7日（土）
3月　21日（土）　4月　4日（土）
5月　2日（土）　6月 6日（土）
7月　11日（土）　8月 1日（土）
9月　5日（土）　10月 3日（土）
11月　7日（土）　12月　5日（土）

都合により日程変更になることがあります。

時　間：14時20分～15時20分（14時受付開始）

場　所：B館2階　Hブロック　　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