

ストレスフリーヨガ教室

日時：6月7日～7月12日

毎週土曜日 ※6月28日は除く

PM17：30～18：30

【参加無料】

忙しい日々の中で、心も体も緊張が続く現代社会。ヨガは、呼吸とポーズを通じて心身をリラックスさせ、心の中のざわめきを静めてくれます。また、日常の疲れを癒やすだけでなく、自分自身と向き合う貴重な時間を提供します。ヨガ教室での体験を通じて、ストレスを解消し、心身ともに健康的な生活を手に入れましょう！！

【場 所】

泉社会福祉センター
大会議室2

【申込方法】

5月9日（金）午前9時～
電話又はファクス・Eメール
（先着）

【対象者】

仙台市にお住まいか勤務の18歳以上
（ストレッチマットなどに座ることが出来る
肢体不自由の方也可）

【持ち物】

飲み物
ヨガマットか
バスタオル

泉社会福祉センター / 泉障害者福祉センター

〒981-3108 仙台市泉区七北田字道48-12

連絡先 (TEL) 022-372-7848

(FAX) 022-372-8969

✉ izumi-syafuku@shakyo-sendai.or.jp