

こころとからだ^が かる~くなる講座

プログラム（予定）
♪講話
・ストレス対処法について
♪運動
・ヨガによる
呼吸法やポーズの実践

無料

10/22(木)

13:30~16:00

ストレスと上手につきあうコツや
ヨガによるリラックス運動をお伝えします。

- 講師 【講話】(株)越谷心理支援センター 公認心理師 岡野 結子氏
【運動】オーエンス健康プラザ ヨガインストラクター 勝田 朱実氏
- 対象 20~64歳の市民の方。
医師から運動制限を受けていない方。
- 会場 オーエンス健康プラザ（東京都稲城市大丸1171）
- 定員 15名（申し込み先着順）
- 申込 下記のどちらかの方法でお申し込みください。

①電話による申込（稲城市保健センター）

Tel：042-378-3421

②右記 QR コードより申込



こころの健康づくり
講座申込フォーム



©K.Okawara・Jet Inoue

稲城市