



医療講演

今日からできるヨガと瞑想のおはなし

1月21日(水) 午後1時30分～2時30分

ヨガと瞑想の概要をスライドを用いてお話し、
椅子ヨガを30分体験していただきます。



野崎徳洲会メディカルフィットネス Awai

講師：健康運動指導士
ヨガインストラクター **藤田 佳世** さん

大学卒業後、一般社団法人グラヴィティヨガ協会に入職。スタジオや
フィットネスクラブにてヨガクラスの指導を担当。2023年より野崎徳洲会
病院に勤務し、メディカルフィットネスの立ち上げから現在に至る。

【場所】野崎老人憩の家 本館和室

【対象】60歳以上 市内在住者

【持物】動きやすい服装（スカートは×）、水分、長めのタオル

参加費
無料

お申込み
お問合せ

野崎老人憩の家



879-6076

受付 1月5日(月)～
先着 25名



ネット申込（左記QRコードから）・電話・来館