

# リラックスチェアヨガ ～『手当て』のチカラ～

**3月24日(火)午後1時30分～3時**

膝の負担になりにくい椅子に座ってできる  
チェアヨガを基本に、認知症予防も期待でき、  
安心感を届ける『手当て』を行います。



ヨガインストラクター  
講師：マミヨガさん

参加費  
無料

友梨ヨガ千里丘教室を担当。

夏季の定期的な中之島での外ヨガ(夜)開催のほか、オンラインヨガ、  
高野山ヨガリトリート、食育、アロマ、音楽とヨガのコラボイベント、  
英語ヨガなどを開催。リラックスヨガを得意とし、音楽(クラリネット)  
を通して学んでいる呼吸や、自分の手で自分の心身を労い、解し、癒す、  
『手当て』も伝えています。



【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】汗拭きタオル、水分補給の飲み物、動きやすい服装でお越しください

お申込み  
お問合せ

野崎老人憩の家



879-6076



受付 3月5日(木)～  
先着25名



ネット申込(左記QRコードから)・電話・来館