

令和4年度 仙台市障害者健康指導教室

～心と体のリラックス～ヨーガの呼吸法で健康になろう☆

ヨーガと聞くと難しいポーズをとると思われますが、今回の教室は呼吸法、瞑想をメインとし、誰もが楽しく参加できる内容となっています。

深い呼吸で血行を促進することで、体の代謝機能や内臓機能を高める効果があります。また、リラックス効果を高めることで、自律神経を整えて心のバランスを整える効果があります。

初めての方でも楽しく参加できます。お気軽にお申込みください(^^♪

日時 令和4年10月8日(土) 10:30~12:00

内容 ヨーガの呼吸法と瞑想体験♪

対象 仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族など 15名

会場 仙台市若林障害者福祉センター 3階 研修室大

費用 無料

講師 日本ヨーガ療法学会 常任理事
日本統合医療学会 理事 佐藤美弥子 氏



※イメージ図です

申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和4年9月30日(金)までに、郵送などにて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。

《問合せ・申込先》

社会福祉法人
仙台市障害者福祉協会
〒980-0022
仙台市青葉区五橋
二丁目12番2号
TEL 266-0294
FAX 266-0292

仙台市若林障害者福祉センターまでのアクセス

交通機関/仙台市営バス

薬師堂駅 バス乗り場

①のりば 20系統

市営バス霞の目営業所前行き

→霞の目営業所前下車 徒歩 10分

②のりば 30系統

市営バス霞の目営業所前行き

→霞の目営業所前下車 徒歩 10分

70系統

市営バス霞の目営業所前行き

→遠見塚小学校前下車 徒歩 3分

