令和５年度　仙台市障害者健康指導教室

ヨーガで呼吸法を楽しみましょう！

ヨーガの基本である呼吸法。

リラックス効果やストレスの軽減だけでなく、身体の不調の改善や身体機能の強化にもつながります。

正しい呼吸法を学んで、より生活がしやすい身体づくりに一緒に取り組んでみませんか。

✿主　催✿　仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

✿日　時✿　令和６年２月１０日（土）
１３：３０～１５：００

✿会　場✿　仙台市宮城野障害者福祉センター３階研修室１
住所：仙台市宮城野区大梶 16－２
電話：０２２－２９２－８４７４

✿内　容✿　◇ ヨーガで呼吸法を楽しみましょう
ヨーガの正しい呼吸法を学びます

✿講　師✿　日本ヨーガ療法学会　常任理事
佐藤　美弥子氏

✿費　用✿　参加費無料

✿持ち物✿　動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物

✿対　象✿　仙台市内にお住まいの身体に障害のある方（難病の方含む）１０名～１５名

✿申込み✿　所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、<u>令和６年２月２日（金）</u>までに当協会へお申し込み下さい。

イスもしくは車椅子に座ったままで行います。どなたでも簡単にできますよ★

《お問い合わせ・申込み先》
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