

## ～ヨーガでカラダとココロを整えよう～

ヨーガは、ストレスの解消や精神の安定、運動不足の改善、睡眠の質の改善など、心身共にさまざまな嬉しい効果が期待できる健康法です。

体や心の不調が起きやすい季節の変わり目にぴったりではないでしょうか。特に重要な呼吸法と、椅子に座っていても簡単に行える体の動かし方を中心に一緒に学んでみませんか？2日間にわたって講師の先生が丁寧に教えてくださいます。身体と心のリフレッシュをしたい皆さまからのご応募お待ちしております！

【主催】 仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

【日時】 ①第1回：令和6年10月17日（木） 10：30～12：00  
②第2回：令和6年10月28日（月） 10：30～12：00

【会場】 ①仙台市福祉プラザ 11階 第一研修室  
②仙台市福祉プラザ 10階 第二研修室  
住所：仙台市青葉区五橋二丁目12番2号  
電話：022-266-0294

【内容】・ヨーガについて知ろう  
(予定) ・呼吸法を学ぼう  
・体を動かしてみよう

※内容は復習も踏まえ、重複する箇所がございます。

【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



【費用】 無料

【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） 15名

【持ち物等】 タオル、動きやすい服装、飲み物

【申込み】 所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、  
令和6年10月10日（木）までに当協会へお申し込み下さい。  
(お電話でも受け付けます。022-266-0294)

### 《問合せ・申込先》

社会福祉法人  
仙台市障害者福祉協会

〒980-0022

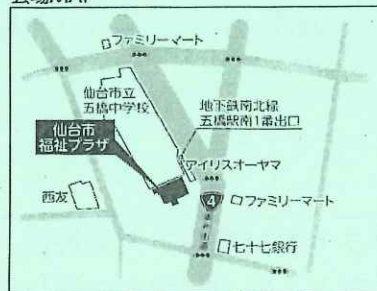
仙台市青葉区五橋  
二丁目12番2号

TEL266-0294

FAX266-0292

e-mail shakaisanka@shinsyou-sendai.or.jp

会場MAP



### 仙台市福祉プラザまでのアクセス

【バス】 市営バス・宮城交通バス

(仙台駅前から約3分)

「五橋駅」下車 徒歩4分

「福祉プラザ前」下車 徒歩3分

【地下鉄】 市営地下鉄南北線

(仙台駅から「富沢行き」に  
乗車 約1分)

「五橋駅」下車 南1番出口から  
徒歩3分