

# 和みのヨーガ

ゆったりと取り組む簡単で楽なヨガです。  
音楽を聴きながら、肩の力を抜いて、  
身体と心をリフレッシュしましょう♪  
また、脳と身体を楽しみながらつなぐ  
エクササイズも行っています。



## <2026年度 春コース開催予定>

	第1回	第2回	第3回
開催日時	<b>4月13日</b> 月曜日	<b>5月18日</b> 月曜日	<b>6月8日</b> 月曜日
	<b>13時30分～15時30分 (当日受付13時15分～)</b>		
申込	<b>3月24日 火曜日 10時から窓口または電話で受付</b> 横浜市星川地域ケアプラザ 電話 (333) 9500		
対象	<b>どなたでも 12名 (先着順)</b>		
参加費	<b>500円 (保険代含む)</b>		
持ち物	体操のできる服装、汗ふき用タオル、飲み物 *体を動かしやすい服装でご参加ください		
会場	横浜市星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール		

### エクササイズとは

心身予防自然治癒整体法で身体を緩め(静)てリラックスしたうえでリアル・コミュニティー・シアター(RCT)のエクササイズ(動)を行い、右脳と左脳をバランスよく使い、脳と身体をつないでいきます。

どなたでも無理なく、楽しみながら行うことができます。

\*複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。  
公共交通機関をご利用ください。



福田たか彥 講師  
和みのヨーガインストラクター  
和みのセラピスト  
リアル・コミュニティー・シアター  
ハーモナイザー  
ハーモナイザー養成スクール事務局