

☆☆☆初めての方向き



心と身体を同時に緩める

# 和みのヨーガ

プラス：脳と身体を楽しみながらつなぐエクササイズ

<2024 年度開催予定>

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
開催日時	<b>13時30分 ~ 15時30分 (受付開始13時15分~)</b>					
	<b>5月24日</b> 金曜日	<b>7月8日</b> 月曜日	<b>9月9日</b> 月曜日	<b>10月21日</b> 月曜日	<b>12月16日</b> 月曜日	<b>2月17日</b> 月曜日
受付開始日 10時~	5月17日 金曜日	7月1日 月曜日	9月2日 月曜日	10月15日 火曜日	12月9日 月曜日	2月10日 月曜日
対象	どなたでも 先着12名 (初心者優先)					
参加費	500円 (保険代含む)					
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。 * 必ずマスクを着用してください。					
会場	横浜市星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール					
申込み方法	窓口か電話にて 横浜市星川地域ケアプラザ 電話 (333) 9500					

## 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。

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

\*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。