

4月 運動療法教室のお知らせ

HEALING YOGA

当院では、健康推進を目的とした運動療法の教室を開催しております。4月はヒーリングヨガ教室を開催いたします。

補助具を使って安心して楽しむヨガです。

またヒーリングの音色を流しながら、アロマの嗅覚からの作用で、心と体をリラックスさせながら行うスタイルで、香りの助けが鼻呼吸を意識しやすくしてくれます。

嗅覚は脳を刺激して、ホルモンバランスや免疫反応に影響を与えるので、心を安定させるメリットもあります。



日時：2018年 4月 28日(土)
時間：14：00～15：00(13：30受付)
場所：調布東山病院7階会議室

参加費：無料

服装：動きやすい服

持ち物：飲み物、

バスタオル・フェイスタオル

定員：30名 (予約制)

講師：こくぼ まみ
(yoga2級、シニアyoga資格有)

※スペースの関係上、定員となり次第受付終了とさせていただきます。

ご予約・お問い合わせは調布東山病院 地域連携室まで

TEL：042-481-5044(9：00～16：30)