

6月 運動療法教室のお知らせ

HEALING YOGA



当院では、健康増進を目的とした運動療法の教室を開催しております。
6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6月23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

※スペースの関係上、定員と (yoga2級、シニアyoga資格有)

なり次第受付終了とさせていただきます。

※当日のレッスン中の参加はご遠慮しております。

ご予約・お問合せ:調布東山病院 地域連携室

TEL:042-481-5044(9:00~16:30)