

8 月 運 動 教 室 の お 知 ら せ

AROMA YOGA

当院では、健康増進を目的とした運動療法教室を開催しております。

8 月 は アロマ 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 8 月 25 日 (土)

場 所 : 調 布 東 山 病 院 7 階 会 議 室

時 間 : 14:00 ~ 15:00 (13:30 受 付)

定 員 : 30 名 (予 約 制)

※ スペー ス の 関 係 上 、 定 員 と な り 次 第 受 付 終 了 と さ せ て 頂 き ま す 。

参 加 費 : 無 料

持 ち 物 : 飲 み 物 ・ バ ス タ オ ル (ヨ ガ マ ッ ト で も OK) ・ フェ イ ス タ オ ル

講 師 : こ く ぼ ま み (yoga2 ・ シ ニ ア yoga 資 格 有)

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)