

10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。10月はヒーリングヨガ教室を開催いたします。アロマオイルを焚きながら行う、補助具を使って安心して楽しむヨガです。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、また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10月20日（土） 14:00～15:00（13:30受付）

場所：調布東山病院7階会議室

服装：動きやすい服

定員：30名〔予約制〕

※スペースの関係上、定員となり
次第、受付終了とさせていただきます。

参加費：無料

持ち物：飲み物、フェイスタオル、
バスタオル（ヨガマットでもOK）

講師：こくぼ まみ
（yoga2級、シニアyoga資格有）

お問合せ：調布東山病院 地域連携室
TEL：042-481-5044（9:00～16:30）

