

12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。12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12月15日(土) 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、フェイスタオル、

定員：30名 [予約制]

バスタオル (ヨガマットでもOK)

※スペースの関係上、定員となり

講師：こくぼ まみ

次第、受付終了とさせていただきます。

(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)