

# 心と体の調和をはかる ヨーガセラピー

開催日時	申し込み開始日
① 平成30年5月18日（金） 19：00～20：30	⇒ 平成30年4月18日（水） 8:30から
② 平成30年11月16日（金） 19：00～20：30	⇒ 平成30年10月16日（火） 8:30から

## 内 容

アーサナ（ヨーガのポーズ）  
呼吸法・瞑想

## 講 師

宗像 良子 先生

## 場 所

郡山市保健所 4階 増進フロア

## 対 象

郡山市民 各回20名（先着順）

## 参加費

各回 500円

## 持ち物

運動できる服装、水分、タオル、  
バスタオル（共有マットに敷くため）またはヨガマット  
※上履き不要

お仕事帰りに  
リラックス！



主催・問い合わせ・申し込み



まるごとけんこう財団 （郡山市保健所内）

（公財）郡山市健康振興財団



024-924-2911