

# 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

お仕事帰りに  
リラックス！



**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

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