

# ヨガ入門教室(運動体験と栄養食事相談)

- 〈内容〉 運動：身体をほぐす程度のやさしい動きと呼吸法  
栄養：軽食を摂りながら栄養についてのアドバイス
- 〈日程〉 2018年9月19日(水曜)  
10:50~12:20  
事前に、医師の診察・会計を済ませてください。  
医療保険を使用します。
- 〈場所〉 当院2階  
動きやすい服装で、ご参加ください。 上履きは不要です。
- 〈費用〉 軽食代として別途、実費300円前後を 当日徴収します。
- 〈申込〉 事前に 当院受付に予約してください。  
定員は、先着4名様です。

**ヨガは、心身の不自然になった状態を自然な状態に戻し治癒力や感知力といった  
私たちの内に在る能力を高めていくものです。**



のんびり気分で  
ご参加をお待ちしています！

お問い合わせは当院の  
健康運動指導士・管理栄養士 まで。  
松葉医院 044-522-1678