

# 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〉 2020年3月25日(水)  
10:50~12:20  
当日は、教室前に医師の診察・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〉 教材費(軽食代実費)300~500円
- 〈持ち物〉 水分補給用の飲み物・汗ふきタオル
- 〈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。**



のんびり気分どうぞ。  
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



次回予定 2020年4月22日(水)