

ヨガで一日の疲れを解消



## 毎週 金曜開催

開催日 10/6～12/22の間の金曜日【10/20は休講】

時間 19時～20時

会場 上越市三和区井ノ口1718番地4

特別養護老人ホーム三和愛宕の園

地域交流スペース

定員 先着15名（**事前申し込み**をお願いします。）

参加費 500円

持ち物 ヨガマット（バスタオル2、3枚でも可）

フェイスタオル、飲み物(必要に応じて)

# Therapy yoga

— セラピーヨガ —

【講師】 渡邊のりえ 先生

穏やかな呼吸で体をほぐし  
心身をリラックスした状態に  
整えていきます。

【お問い合わせ】 法人本部事務局 宮崎

TEL 025-532-2713



【会場】

上越市三和区井ノ口1718番地4

特別養護老人ホーム三和愛宕の園

TEL 025-532-2699



社会福祉法人 上越あたらご福祉会