

こころとからだ^が かる〜くなる講座

プログラム（予定）
♪講話
・ストレス対処法について
♪運動
・ヨガによる
呼吸法やポーズの実践

無料

10 / 20 (月)

ストレスと上手につきあうコツや
ヨガによるリラックス運動をお伝えします。

13:30~16:00

講師 【講話】(株)越谷心理支援センター 公認心理師 岡野 結子氏
【運動】オーエンス健康プラザ ヨガインストラクター 勝田 朱実氏
対象 20~64歳の市民の方。
医師から運動制限を受けていない方。
会場 オーエンス健康プラザ（東京都稲城市大丸 1171）
定員 15名（申し込み先着順）
申込 保健センターに電話で申し込み

申込・問い合わせ

稲城市保健センター

042-378-3421



©K.Okawara・Jet Inoue

稲城市