

# ＼自分でケアする／ からだ整えヨガ

どなたでも  
参加OK

季節によって服や食べ物を変えるように、その時期に適した臓器のケアもあります。経路やツボを意識したヨガで、からだところろの健康を目指します。

〈日時〉 11月11日(月) 13:30~14:40

〈場所〉 JALレーク滋賀 堅田中央支店

〈定員〉 15名(最少催行5名)

〈申込開始日〉 10月1日(火)~

〈参加費〉 1,000円

〈持ち物〉 ヨガマットもしくはバスタオル、  
飲み物、汗拭きタオル

## 講師 きたむら のりひ先生

作業療法士として、現在も介護保険分野で活動中。その傍ら、ダイエット目的で始めたヨガも、自分の身体とところろをケアする大事なツールとなりました。日常に取り入れられる健康法として、多くの方に広めていきたいと思い活動しています。



お申込みは  
こちらから



JALレーク滋賀 大津地区統括本部大津管理課

TEL 077-525-8547

入力いただきました個人情報は、本申込に関する事以外には使用いたしません。