

カラダと脳に効く

椅子ヨガ

館内イベント体験会

椅子ヨガって何??

椅子に座ってゆっくりしたストレッチや

深い呼吸を促します。

動作はゆっくりですが、しっかり運動した気分!

ヨガ初心者や膝腰に痛みのある方でも

ご参加いただけます♪



メディカルサロンクレア
作業療法士 吉田 直美

こんな方にオススメ!!

- ・良く眠れない
- ・呼吸の回数が多い
- ・考え事が多い
- ・疲れやすい
- ・高血圧



※動きやすい服装と靴でお越しください

日程 : 2022年 7月5日(火)

時間 : 【椅子ヨガ】 13:00~14:00

(椅子ヨガの前後に館内の見学が可能です)

場所 : サンカルナ久留米 サンカルナホール

【住所】 〒830-0047 福岡県久留米市津福本町198番地2

【来場予約/お問い合わせ】

サンカルナ久留米

☎0120-428-102

先着3組限定

◆コロナの感染状況により中止させていただく場合がございます