

ストレス軽減

メディカルヨガ

自然治癒力を高め、心や身体の症状の緩和することを目指す、補完・代替療法のひとつとして注目されているメディカルヨガ。ストレスを軽減させるヨガセラピーと一緒にやってみませんか。

深くリラックスしたい方にもおすすめですよ。



日にち/2020年 **11月23日(祝)**

時間/10:00~12:00

10:00~11:00 ヨガ 11:00~12:00 お茶会

会場/ふれあいセンターごだい

住所：那珂市後台 1491-43

TEL：029-353-2666

参加費/一人500円 定員/8名

持ち物/敷物(ヨガマット or バスタオル)、

フェイスタオル2枚、動きやすい服装、水分

申込み/1週間前までにお願いします。



講師 **横山みつこ**

◆MYL ヨガセラピ-&スクール代表

参加者の方へのお願い

- ◆マスクを着用のうえ、ご参加ください。
- ◆当日の朝、ご家庭での検温のご協力をお願いします。
- ◆入室の際に手の消毒をお願いします。
- ◆熱や風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください。

新型コロナウイルス感染対策について

- ◆消毒液を準備していますので、ご利用ください。
- ◆テーブルの消毒やこまめな換気を行います。
- ◆参加者同士の間隔を空けて、お座りいただきます。
- ◆感染拡大の状況により、本イベントは、中止の可能性あることをご了承ください。



じゃあまいいかねっとって、どんな団体？

じゃあまいいかねっとは、震災を機に茨城県で暮らすことになった方の、心のケアを目的にさまざまな企画をしています。これまで、福島県の補助を受け、心と体の相談会、呼吸法、ヨガ、ハーブティ講座などを実施。2014年4月、福島に縁のあるメンバーで結成した任意団体です。

★主催★ ふうあいねっと じゃあまいいかねっと

★申し込み★ ☎ 090-4880-8781  jyamaika@gmail.com