

おしゃべりカフェ

やさしいヨーガ教室



やさしいヨーガで呼吸を整え
首・肩・腰・ひざを改善しましょう！



～身体を動かし心で感じると～

脳トレにもなります！

身体も心もキレイになろう！



と き:3月10日(金) 13:30～14:30

ところ:木山仮設団地 G集会所

服 装:楽な服装でお越し下さい

(マットは準備しています)

支 援:日本ヨーガ療法学会 熊本療法士会

定期開催の「おしゃべり」カフェは併せて開店しています。

主催: ACT くまもと