

オレンジ・プロムナード
～おれんじ色のさんぽ道～

介護者の
ための

こころ・カラダリラックスヨガ

～ 日頃がんばっているご家族様へ、初心者向けヨガ教室 ～

チェアヨガ × アロマ × 音楽

○講師

山本 美波 氏 （全米ヨガアライアンス 200 修了）
（ゴトウライフクリエーション）

○持ち物

フェイスタオル、飲み物（水分補給）

○対象

現に介護をされている方
過去に介護をされていた経験がある方等

○開催日時

令和5年9月19日（火）14：00～15：00

○場所

神川出張所

○申し込み、問い合わせ先 ※ 〆切 9/17（日）

京都市久我の杜地域包括支援センター
（電話）075 - 931 - 8024