

アロマとヨガの基本のき。

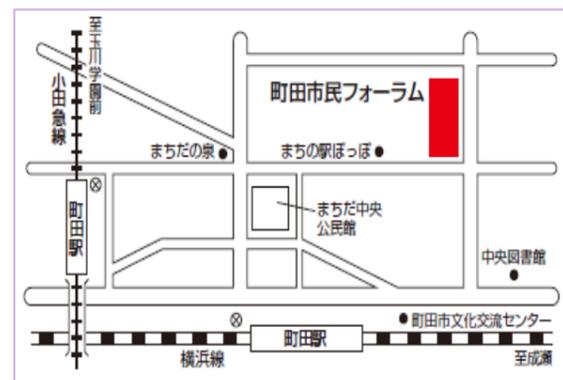
自分の身体と向き合きましょう

ヨガの基本を学び、毎日を元気に！日々の生活や仕事に活かしましょう！

日時 9月10日(金) 午後2時～午後4時30分

* 講座終了後 求職相談会(希望者のみ)

会場 町田市民フォーラム 4階 第2学習室
町田市原町田4-9-8 サウスフロントタワー町田内



申込 お電話またはホームページよりお申込みください。

(定員20名 先着順)

☎ 042-860-6480 (受付時間: 平日9時-16時)

講師

株式会社ツクイ
ツクイ町田南成瀬

頂 聡美 氏

- * 理学療法士
- * シニアヨガインストラクター
- * 日本アロマコーディネーター協会
インストラクター



ヨガの重要な要素である呼吸法を体験しませんか？
呼吸をコントロールし、動きと連動させることで
血行促進や自律神経に働きかけます。

リラックスしてご自身の身体と向き合い、整える
方法を学びます。アロマの香りもリラックス効果を
高めてくれます。

動きの強度は低く、ゆるやかに身体を動かします。

- 動きやすい服装でお越しください
- 飲み物・汗ふき用タオルをご持参ください
- 椅子に座ったままでもできる動きですが、床で行いたい
方はヨガマット(バスタオル)等をご持参ください。

介護の仕事等で
疲れた体も
リラックス

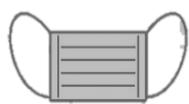


参加費無料

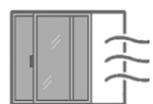
アロマサンプル品
プレゼント!

新型コロナウイルス感染予防対策実施中

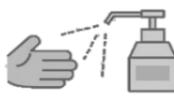
マスクの着用



定期的な換気



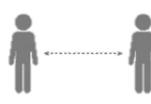
手洗い・消毒



飛沫防止板



社会的距離



事前の検温・記録



マスク着用、自宅での検温の上、発熱や咳など体調に不安がある方は参加を見合わせてください。ご理解・ご協力をお願いします。



一般社団法人町田市介護サービスネットワーク

町田市介護人材開発センター

町田市介護人材バンク

〒194-0013 町田市原町田3-8-5

✉ genki@machida-kjkc.jp

ホームページ



LINE

