

老人介護支援センターあかね 介護者教室のご案内

やさしいヨーガで身体も心もリラックス

1月の介護者教室では、日本ヨーガ道友協会の稲毛 富子氏

をお招きし、体験講座を開催します。

免疫力アップや前向き思考にも役立つといわれるヨーガの

呼吸や考え方を日常に取り入れてみませんか。

どなたにもできる、やさしい内容となっておりますので皆様お誘いあわせの上、

是非ご参加ください。



日時：平成26年1月15日（水）14:00～15:00

会場：特別養護老人ホームあかね 1F 地域交流スペース

講師：稲毛 富子 氏（日本ヨーガ道友協会／香川ヨーガ道友会）

参加費：無料（事前のお申し込みは不要です。開始時間までにご来場ください。）

★運動しやすい服装でお越しください。

【お問い合わせ】高松市西町4-1

老人介護支援センターあかね（担当 川口）

TEL 087-834-1165 / FAX 087-834-1650