

難病患者さんたちのための・・・

い す 椅子 ヨ ガ

～椅子に座ったまま、誰でも簡単にできるエクササイズ～



呼吸を意識し、ヨガのポーズで心と身体をリラックス。

できる範囲で無理なく、

ひとりひとりのペースで楽しめます。



講師 橋 千鶴 先生(NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事)

日時 令和5年5月28日(日) 14:00～15:30

会場 所 大阪難病相談支援センター 研修室
大阪市住吉区万代東3丁目1-46
大阪府こころの健康総合センター3階

交通 大阪シティバス
「あべの橋」停留所(5, 6番乗り場)から
「府立総合医療センター」下車 徒歩1分
阪堺電気軌道上町線
「帝塚山4丁目」駅下車 徒歩7分

対象者 難病患者・家族・患者会 等
持参するもの 水分補給用の飲み物。
動きやすい服装でお越しください。

参加費 無料
定員 20名

申し込み方法 Eメール(inform@nanbyo.osaka)でお申込みください。
または、☎ 06-6926-4553 [月～金(祝日除く) 10:00～16:30]
FAX 06-6926-4554 へお申込みください。

申し込み期限 令和5年5月26日(金) 定員になり次第、締め切りいたします。



大阪難病相談支援センターでは『メールマガジン』を配信しています
メールマガジン配信をご希望の方はこちらから！！ ▶▶▶

