

## ～ヨガ教室のお誘い～

ヨガは、古代インドで生まれた、心を穏やかにするための方法です。「つなぐ、結びつける、バランスを取り戻す」という意味の「ユジュ」というサンスクリット語が語源とされています。体を気持ちよく動かし、呼吸を深めていくことで、心と体をつないでいく作業がヨガです。このヨガでは、ストレスの多い日常から少しだけ離れ、自分の体の声を聞いていくことで、自分で自分を癒せるような時間になる事を目指しています。

### <講師紹介>

#### 平野 かほり 先生

現在は福岡にある太宰府病院で作業療法士として勤務されています。

スタジオヨギー公認ヨガインストラクターの資格をお持ちで、全米ヨガアライアンス200h (RYT) を修了されています。

### <日時と場所>

H29年11月11日 11:00～12:00

クリニック2F デイルームで行います。

す。

\*定員は10名です

### <ヨガの効果>

- 腰痛、肩こりなどの軽減
- 柔軟性や体力の向上
- ストレス緩和
- 不眠の改善
- うつ症状、イライラの軽減



### <お願いしたいこと>

- 静かな空間で呼吸を深めていくことで、気持ちを落ち着かせていきます。

ヨガ中はお静かにお願いします。

- ゆったりとした締め付けのない服装がオススメです。

女性は可能であればズボンの着用をお願いします。

- 妊娠中、大きな怪我があるとき、空腹時、食後1時間以内や、精神的に不安定過ぎて深呼吸出来ないような状態の場合は、参加を見送みましょう。

### <お支払について>

ショートケアという治療の一環として行っています

3割負担の場合（国民健康保険等でお支払いの場合）：1110円

1割負担の場合（自立支援医療をご利用の場合）：370円

\*この金額はおおよその目安になります。



お問い合わせ先：リワーク担当（有馬PSW・石橋PSWまで）