

# ヨガ教室のご案内

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「ユージュ」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でも離れ、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。

## ● 講師ご紹介

平野 かほり 先生

現在は福岡の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、  
全米ヨガアライアンス 200h (RYT) を修了されています。



再開します！

## ● 日時と場所

2020年 6月27日(土) 10:00~11:30

クリニック2階 デイルーム

< 事務受付にて参加申し込みをお願いします。定員8名 >

## ● ご準備

- ・バスタオル ・水分補給できるもの ・ゆったりした動きやすい服装
- ・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください（無い方は貸出します）

## ● 新型コロナウイルス感染症予防対策のご協力のお願い

- ① 来院時のマスク着用
- ② 来院時の検温
- ③ 手指消毒
- ④ 室内換気

## ● お支払

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回
- ・ 1割負担の場合（自立支援医療をご利用の場合）： 370円 / 1回

※ この金額はおおよその目安となります

問い合わせ先：担当 有馬 PSW