

ぐっすり眠れる ヨガ やっています

～心と身体のバランスを整え、笑顔になりませんか？～

海外の研究では「ヨガ」が、がんサバイバー(がん体験者)の
睡眠や疲労などQOL向上に役立つことが明らかになっています。



日時:9月11日 火曜日 14:30～15:30

場所:平塚共済病院 研修棟 3F コミュニティーA・B

✦ 講師 : フィットネスインストラクター 岡橋 優子

✦ 対象 : がんサバイバー(がん体験者)

✦ 持ち物 : 飲み物・ヨガマット (なければ初回貸し出し可)・動きやすい服装

✦ 参加費 : ¥900 * 初回¥500でお試しできます

✦ 申し込み:電話または来所にて 患者支援センター がん相談担当 松元まで

電話番号 0463(32)1950

平日9:00～17:00

岡橋優子プロフィール

指導歴30年。

有限会社 アスカ代表取締役・NPO法人 スマイルポティネットワーク代表
書籍・ビデオ監修、DVD、その他テレビ出演など多方面で活躍中。

楽しく身体を動かすことを教えて下さる講師です。



難しいポーズ
はありません。

BEC吉田