



第2回 「保護者・ヨーガ教室」

日頃より、NPO法人 発達・心理相談センター「ゆうこうの家」をご利用いただき、誠にありがとうございます。8月に続き、今回も保護者の方たちを対象に、心身ともにリラックスしていただくことを目的とした「保護者・ヨーガ教室」を実施することになりました。今回も前回同様、外部からヨーガインストラクターの今村多珂子先生をお招きして、ゆったり落ち着いた時間を過ごしていただければと思っています。簡単なポーズが中心ですので、初心者の方でも大丈夫です。人数に限りがありますので、お早めにご連絡いただきますよう、よろしくお願い致します。



日時；平成26年12月26日（金） 10:00～11:30

講師；今村 多珂子 先生（日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士）

場所；木馬2階（ゆうこうの家別館） ※駐車場は、表山クリニック第3駐車場をご使用ください

料金； 1000円（「ゆうこうの家」会員限定）

定員； 6名

持ち物； お茶などのお飲み物、バスタオル

服装； ジャージなどの動きやすい服装でお越しください

託児； 利用できませんので、予めご了承ください

