

ヨガ



今の心と身体の状態に意識を向け、
緊張を緩めてリラックスの感覚を養います。

【開催日】 火曜日/13:00～14:30

【場 所】 デイケア棟 2階 大遊戯室

【参加方法】 参加をご希望される方は主治医、デイケアスタッフへ
ご相談ください。

【費 用】 デイケアまたは、ショートケア利用料がかかります。

ヨガ講師日

第1、第3火曜日

※その他の週は、動画ヨガになります。
(祝日などの関係で日程が変更になる場合がございます。)

ヨガマットを使用して、
座ったままできる
ヨガを行っています。

新型コロナウイルス感染症の影響で日程、内容に変更がある場合がございます。
参加をご希望の方はデイケアまでご確認ください。