

和みのヨーガ

ゆったりと取り組む簡単で楽なヨガです。
音楽を聴きながら、肩の力を抜いて、
身体と心をリフレッシュしましょう ♪
また、脳と身体を楽しみながらつなぐ
エクササイズも行っています。



<2026年度 秋コース開催予定>

	第6回	第7回	第8回
開催日時	10月19日 月曜日	11月23日 月曜日	12月14日 月曜日
	13時30分～15時30分 (当日受付13時15分～)		
申込	9月29日 火曜日 10時から窓口または電話で受付 横浜市星川地域ケアプラザ 電話 (333) 9500		
対象	どなたでも 12名 (先着順)		
参加費	500円 (保険代含む)		
持ち物	体操のできる服装、汗ふき用タオル、飲み物 *体を動かしやすい服装でご参加ください		
会場	横浜市星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール		

エクササイズとは

心身予防自然治癒整体法で身体を緩め(静)てリラックスしたうえでリアル・コミュニティー・シアター(RCT)のエクササイズ(動)を行い、右脳と左脳をバランスよく使い、脳と身体をつないでいきます。

どなたでも無理なく、楽しみながら行うことができます。

*複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。
公共交通機関をご利用ください。



福田たか系 講師

和みのヨーガインストラクター
和みのセラピスト

リアル・コミュニティー・シアター
ハーモナイザー
ハーモナイザー養成スクール事務局