

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 夏コース開催予定>

	第4回	第5回
開催日時	7月20日 月曜日	9月14日 月曜日
	13時30分～15時30分 (当日受付13時15分～)	
申込	6月30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