

イベントのご案内

内 容 やさしいいすヨガ

開催時間 11:00~11:30

※がんサロンは通常どおり10:30~12:00の開催です

場 所 大阪市立総合医療センター
2階 多目的教室

講 師 いすヨガインストラクター（ボランティア）

申 込 不要

※更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。



開催日

9/30(金)

11/8(火)

2/24(金)

※状況により、中止となる場合がございます。

いすヨガは、呼吸を意識してヨガの要素を取り込み、無理をせず自分のペースでできる、座って行うストレッチヨガです。
みなさんと一緒に、コロナ禍で運動不足がちな身体を動かしてみませんか？

※参加にあたっては、必ずマスクを着用のうえご参加ください。
※参加者多数の場合は、参加人数を制限させていただく場合がございます。

問合せ

大阪市立総合医療センター
がん相談支援センター（がん医療支援センター内）
〒534-0021 大阪市都島区都島本通2-13-22
電話 06-6929-3632 平日 9:00~17:00