

イベントのご案内

内 容 やさしいいすヨガ

開催時間 10:30~11:00

※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

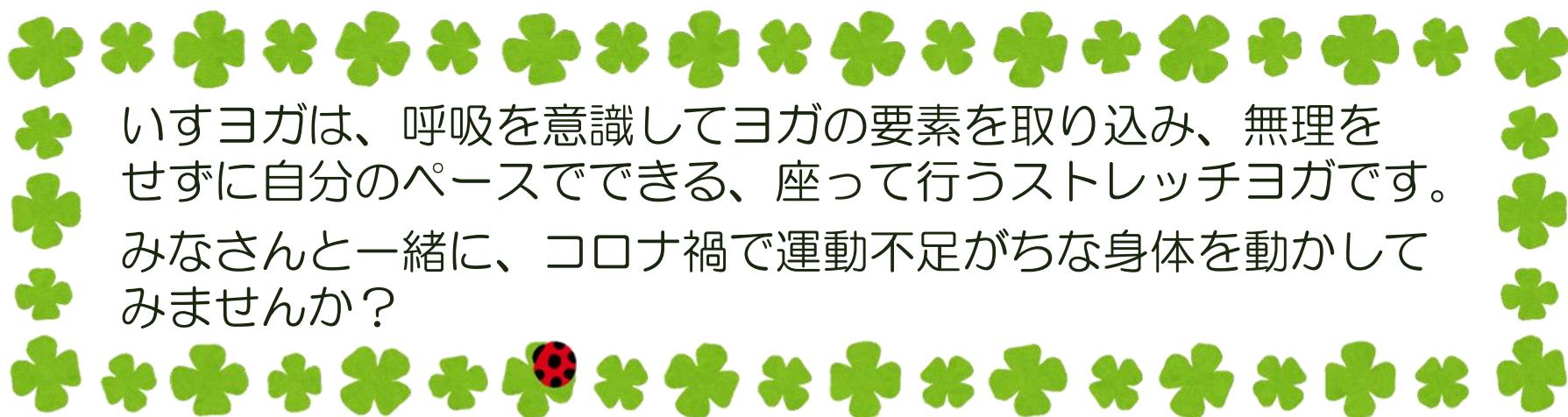
申 込 不要



※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	4/10(月)	6/12(月)
	8/14(月)	10/16(月)
	12/11(月)	令和6年 2/5(月)

※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、無理をせずに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

