令和５年度　～市民講演会カフェ～

子育てママの
猫背予防

理学療法士によるヨガ講座

講師　**加藤　光子**　先生

緑区医師会訪問看護ステーション理学療法士
日本総合ヨガ協会・石崎ヨガサロン認定助士一級インストラクター

＜はじめに＞

ヨガに理学療法の視点・要素を取り入れ、ご自分のペースで、ご自宅で無理なく続けられるヨガを、リハビリテーション専門職の理学療法士がご紹介します。心と体に優しいヨガを、誰でも取組めるようにわかりやすい講義と実演を織り交ぜながら行います。

＜内容＞　講義とヨガ実演（適宜休憩があります）

＜対象＞　女性

※託児室・保育スタッフの準備はございません。
※お子様連れでご参加可能です。お子様を同伴される方は、ご自身でお子様の安全を確保しながら、ご一緒に参加できるようにお願い致します（ご家族の付添も可能です）。

※動きやすくリラックスできる服装、飲料水、筆記用具をご持参下さい。
※ヨガマットはご用意しております（ご持参されても構いません）。
※ポーズを無理に取ろうとしない、無理な動きはしないようご注意お願い致します。
※講義中に体調不良を感じた場合は、すぐに中断して下さい。
※危険な動きは極力行いませんが、講座後の不調等には原則として自己責任でのご対応（医療機関の受診等）をお願い致します。健康にご不安のある方は、ご参加前に慎重にご検討お願い致します。

令和５年

6/22（木）14：00～15：00

定員／　10名

参加費／無料

主催／　緑区在宅医療相談室・横浜市緑区医師会
会場／　緑区休日急患診療所（緑区医師会館）３階会議室
住所／　〒226-0019　横浜市緑区中山３丁目16-2

※館内エレベーターはございません。
※ご来場には、公共交通機関をご利用ください。
※敷地内駐車場はご利用できません。自家用車でのご来場の場合は周辺有料パーキングをご利用ください。

※発熱、風邪症状、体調不良等があれば、参加をお控えください。
※ベビーカー置場は屋外でのご準備となります。
※雨天の場合は、折り畳んで頂き、２階会場入口での保管となります。

申込・連絡先／緑区在宅医療相談室
☎-045-937-2303　E-mail　con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp