

岡山

岡山 秋のポリオ会

* 呼吸法とストレッチ *



今年も猛暑が続きましたが、皆様体調はいかがでしょう？
今回の秋のポリオ会では、ヨガの先生（タカコ先生とユキ先生）に
お願いして、椅子に座ってできる「腹式の呼吸法とストレッチ」を
教えていただこうと思っています。
家にいて気が付いた時に少しでもできればいいと思います。
二人の先生には、5年前から岡山ポリオ会で月2回、レッスンを
して頂いたり、また色々身体の相談にも乗ってもらっています。
皆様も是非このチャンスをお見逃し無く

(根本)

多くの方の参加をお待ちしています

記

日時： 2019年10月27日(日) 午前10時 受付
10時30分～12時 呼吸法とストレッチ
12時～13時 昼食
13時～ 懇親会
場所： きらめきプラザ 7階 702会議室
参加費： 1,000円（お茶・弁当代含む）
申込み： 10月24日までに 根本まで（086—278—1546）

きらめきプラザ

岡山市北区南方2丁目13-1

【交通】

バス停「番町口」より徒歩3分
タクシー 岡山駅前から5分
徒歩 岡山駅前から15分
(障害者用駐車場有り)

