



ひだまりカフェ

座ってヨガ



講師 石山 多津子さん
(Mala Tazuko Yoga 主宰)

椅子に座ってできるヨガです。
心も体もリラックスさせてみませんか？
動きやすい服装で、お気軽に参加ください。

日時 8月18日(金) 13時15分から

場所 北里大学病院1号館1F 集団指導室
(ファミリーマートの並びです)

〈お問い合わせ〉
〈事務局〉

がんサロン運営委員会
トータルサポートセンター
前田・近藤