

# ひだまりカフェ

## 声ヨガ ～ココロとカラダの協奏～

講師 ヨガ 如シ Naturalista

代表 八田 幸子 さん

自分の声を出しながら、  
椅子に座ってヨガを行います。  
興味・関心のある方は  
お気軽に参加ください。

日時 3月16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