

# おうちで簡単エクササイズ！ 自律神経を整えよう！

講師 リハビリフィットネスゆずりは 高井戸  
鶴谷 季代 先生

椅子に座いながらリズムに合わせて身体をほぐし、  
ヨガの腹式呼吸で自律神経を整えましょう。



★オンラインミーティングツール「Zoom」を使用して、  
ご自宅でインターネット中継からご参加いただけます。

★Zoomが使用できるご自身の端末と  
環境をご用意ください。

★オンラインでの視聴が難しい方は  
宮前図書館の会場で3名まで  
参加が可能です。  
予約の際にお申し出ください。

★当日は右のQRコードか下のURLより  
接続してください。



<https://zoom.us/j/98464546511?pwd=RmxxN1I3VFZTaUhYzVIWFRaZ0xCQT09>  
※お申し込みの際にお知らせするパスワードが必要です。

日時 4月19日(火)  
午後2時30分～3時30分  
定員 Zoom配信 30名(申込順)  
会場 3名(申込順)  
場所 宮前図書館 3階 講座室



予約の受付は 3月15日(火)より  
お電話(3333-5166)、  
またはカウンターまで。