

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。

