

仕事の疲れ、
イスに座ったまま
リセット*

からだが軽いとい
仕事も前向きに。

～職場でできる！簡単ヨガで心と体を整える～

椅子に座ったままできる、
健康経営につながるやさしいヨガを
ご指導いただきます。
会社でもご自宅でも簡単にできる内容です。
どなたでもお気軽にご参加ください！

いつでも
どこでも
職場でもできる

健康経営
ヨガ

講師

おの でら か な え
小野寺香那恵氏

ヨーガ療法士
カハデルフゲテフオスタジオ店主
多賀城市出身



肩こり
解消に



気分
リフレッシュに



集中力
アップ



参加無料

どなたでも
参加可能です！

※ヨガマットは不要です(イスを使用します)

動きやすい服装で
お気軽にご参加ください



日時

10月16日(金)
午後6:00～7:00(60分)

場所

栗原市民活動支援センター
多目的室 栗原市築館伊豆二丁目6番1号
電話0228-21-2060 (築館総合支所2階)

健康経営セミナー申込書

事業所名	(会 員 ・ 一 般)	
連絡先	TEL	FAX
参加者名	(複数名可)	