



心臓病に効くヨガのレッスン

～初心者の方も大歓迎～

男女、年齢不問！皆様に楽しんでいただける内容です。
動きやすい服装で来て下さい。

日時：平成30年3月28日（水）

午後3時より（約30分）

場所：新棟4階心臓リハビリ室

参加費：**無料**（予約不要）

持ち物：飲み物、ハンドタオル

心臓病の運動と言えば有酸素運動が代表的ですが、ゆったりとした呼吸に合わせて身体を動かして、筋力アップ、代謝や柔軟性改善、自律神経のバランスをえることも大切です！
いつも頑張っている力を手放し、心身バランスを整えて毎日を心地よいものにしていきましょう。

どなたでもお気軽にご参加ください。

気になることや不安なことがありましたら、お気軽にご質問
ご相談ください。

～次回心臓病教室～

4月25日（水）午後3時より約30分「**AEDについて**」

