



一般社団法人 社会福祉支援研究機構

「繋がってるよ！笑顔になろうよ！」

第12弾

自律神経ヨガ

スペシャルプログラム第12弾は、大木 裕美 先生より、自律神経ヨガのレッスンをおこなっていただきます。

ビデオ会議システム「Zoom」を繋いで、ライブでお楽しみいただけます。

事業所からでも、自宅からでも参加できます。

～是非ご参加ください～

9/26 (土)

13時 start

当日は、飲み物、ヨガマットや厚めのバスタオルをご用意ください。
(床が和室等柔らかい床の場合はなしでも可)



〈講師〉

大木 裕美先生

介護福祉士

全米ヨガアライアンス200修了

現在は、生活介護の支援員として従事