

「その場だけじゃない、明日につながるヨガ。」

— ご自宅に帰宅後もできる心身の整え習慣を一緒に —

## チェアヨガ

日々の生活の中で、知らないうちに体や心に力が入っていませんか？「チェアヨガ」は椅子に座って行うため、体への負担が少なく、どなたでも安心して参加できます。ゆっくりとした呼吸とやさしい動きで、心身を整えていきます。

★こんな方におすすめです★

- ・ゆったりとした空間で一息つきたい
- ・ヨガが初めてで雰囲気を経験してみたい
- ・ヨガは好きだけど、自宅だとマットやスペースがない…
- ・きれいな座り方を意識したい
- ・なんだか気になる…そんな方も大歓迎！どんな方でもOKです。お気軽にご参加ください。

日時：5月15日(金)

13:30～15:00

対象者：15歳～49歳の就職希望の方で、

しんじゆくサポステ利用者及び利用希望者

場所：しんじゆくサポステ

講師：ニューロリワーク 新宿御苑センター



お申込み・お問い合わせ しんじゆく若者サポートステーション サポステ・プラス

※初めてお電話される方（サポステ利用希望者）は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

（東西線早稲田駅 3b又は2番出口より徒歩7分、副都心線西早稲田駅 2番出口より徒歩11分）

03-6380-2288

ホームページ <http://syss.roukyou.gr.jp/>

