

presents

令和7年度 チューリップの会

ヨガによる心身のヘルスケア

11月30日 (日)

受付 13:15~

会場

富山済生会病院 2階 研修ホール

※駐車場に関する注意事項をお読みください。

会費

会員：無料 非会員：500円

今年度の研修会は、学術からちょっと離れて、日頃の運動不足解消やリフレッシュのための椅子ヨガを学びます。この機会に、自分と向き合う時間を通して心身のリラックスを図りませんか？忙しい日常でもできる心身のヘルスケアを体験できます♪

司会 富山労災病院 田口 優美

開会の挨拶

13:30~

チューリップの会世話人代表 仲田 由貴子

富山県診療放射線技師会会長 澤木 福光

情報提供

「働き方・タスクシフトの現状—昨年度アンケートより—」

あさひ総合病院 若嶋 綾乃

講義+実習

13:50~

「自分でできる！心身のヘルスケア」

講師：NPO法人 日本ヨガ療法士協会 認定ヨガ療法士
長岡 千明 先生 / 沢井 直美 先生

ヨガ
座学
30分

+

休憩10分

+

ヨガ
実習
80分

※動きやすい服装でお越しください。

持ち物

・汗拭きタオル
・飲み物 (当日、ペットボトル付)

閉会の挨拶

16:00~

チューリップの会副代表 中條 悦子

事前登録制：定員100名

予約サイト「Peatix」よりお申し込み下さい。

URLはコチラ→<https://peatix.com/event/4483389>

お問い合わせ先：maruharuna1104@yahoo.co.jp (野崎)

【駐車場に関する注意事項】

駐車場は無料ですが、精算時に“車両ナンバー”が必要となります。
車両ナンバーをご確認の上、お越しください。

