



# 生活×仕事×ココロ

～ライフスタイルとメンタルヘルス～

育児や介護、療養と仕事を両立する中で、イライラやモヤモヤなど心のバランスを崩してしまうことも…。  
ヨガを通じて、心と体のバランスを整えていきます！

令和7年

2月15日(土)

9:30～11:30

場所 : yoga studio COLMADO (オンライン配信あり)

定員 : 会場15名、オンライン15名

対象 : 愛媛県作業療法士会会員 (無料)



お申し込みはQRコードから

<https://forms.gle/wiTW8eJdMN2dcbmR7>

申し込み締め切り 令和7年 **2月8日**



講師 桂浦美紀 先生  
yoga studio COLMADO 代表

yoga studio COLMADO

東温市北野田386



お問い合わせ

松山市シルバー人材センター  
北条福祉事務所



玉井美緒 089-993-2877  
ehimeot.danjo@gmail.com

当日は、動きやすい服装でご参加ください。

駐車場に限りがあります。乗り合わせをお願いします。