

いすに座ってできるヨガ講座

どんな内容か、動画で視聴できます。

どうぞご参照ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=uw-iVrijvWI>（いすに座って編①）

<https://www.youtube.com/watch?v=fbN0H8XeV8c>（いすに座って編②）

※上記のURLをクリックしてください。①は約9分、②は約17分です。

お問合せは がん相談支援センターまで 044-977-8111（代）

