



大阪社会福祉士会 北河内支部主催

ほっこり企画第2弾

# Zoomでお家ヨガ

講師：河村 奈津 氏

ヨガインストラクター

門真第3地域包括支援センター(社会福祉士)

## 【日時】

令和5年1月19日(木) 20:00~21:00 (Zoom開催)

## 【準備物】

当日は動きやすい服装でご参加のもと、タオルを1枚ご用意ください。

## 【参加費】

無料

## 【申し込み】

下記Googleフォームよりお申し込みください

URL : <https://forms.gle/WoTWzjsnKZcgjCGC6>

締め切り：令和5年1月12日(木)まで



## 【問合せ】

office.kitakawachi.sw@gmail.com (北河内支部 事務局) まで

いつもまわりのために働くみなさんへ  
仕事終わりにほっこりしませんか。  
社会福祉士同士と一緒に  
マインドフルネスしながら交流しましょう。

