

## 第1部

～毎日を一生懸命に過ごすあなたに～

# ヨガで リフレッシュしませんか？

令和5年12月16日(土)

申込締切：令和5年12月1日(金) 16時

椅子に座って  
簡単にできる  
ヨガ



対象者：宮崎県内の保健師、交流会に関心のある看護職 ※会員・非会員問わず

開催場所：宮崎県看護協会 大研修室（宮崎市学園木花台西2丁目4-6）

持参物：水分補給の飲み物、動きやすい服装でお越しください。（ヨガマット不要）

時間：13:40～14:10

（受付時間：13:00～13:30）

講師：Rプランナヨガ主宰 鎌田 利香氏

ヨガ歴38年以上。幼児から高齢者まで、幅広くヨガの素晴らしさを伝えている。指導者養成コースを開設し、多くの指導者が各地で活躍中。



## 第2部

～楽しく情報交換をしましょう！～

# ワールドカフェ

時間：14:20～16:00



申込方法：①マナブル（下記のQRコードまたは看護協会HPより） または ②Googleフォーム  
※マナブルへの利用登録が必要。非会員の方も登録後申し込み可能。



参加費用： 無料  
定員： 60名