

東京都立青梅看護専門学校 令和8年度 公開講座

テーマ

年を重ねても美しく、元気に過ごすための
無理のないストレッチ ～グナヨーガ～



1. 日程：令和8年9月19日（土） 午前10時30分～11時30分

（受付開始 午前10時～）

2. 定員：20名程度

3. 場所：東京都立青梅看護専門学校 図書室棟2階 合同教室

4. 講座の内容：ストレッチ、椅子に座ったままでできるヨガ

5. 持ち物等：筆記用具、動きやすい服装、底が平らな靴、スニーカーなど

6. 参加費：無料

7. 申込方法

1) 事前申込 下記QRコードからお申し込みください



2) 当日参加 午前10時～（受付開始）



8. その他

1) 同日、学校祭「青看祭」（一般公開 午前10時～）を開催しています。

2) 公共交通機関ご利用のお願い

ご来校の際は、公共の交通機関（バス等）をご利用いただきますようお願いいたします。