2026年度

# 八事日赤健康教室

## 『今日から身体をととのえよう
## ヨガから始める糖尿病の運動療法』

講　師



糖尿病・内分泌内科副部長
**橡谷　昌佳**

ヨガ講師



rajaYOGA代表
**Ayami先生**

保有資格：ヨガインストラクター
日本メンタルヘルス協会
心理学セミナー基礎コース修了カウンセラー
保育士、幼稚園教諭免許保有
児童発達支援管理責任者、サービス管理責任者等

糖尿病の専門医から運動療法について学び、
後半は、ヨガで身体を動かしながら健康づくりを体験できる健康教室です。
将来も元気に過ごすためのヒントを見つけてみませんか。

初めての方でも安心！
イスに座って気軽にヨガ♪



愛知県
エビフライハートラちゃん

参加無料
申込不要

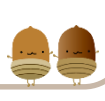
**2026年11月18日（水）**
**14：00▸15：00**

会場　日赤愛知医療センター名古屋第二病院
第三病棟1階　研修ホール

ご家族の方はもちろん、
地域の皆さんもぜひご参加ください！

**咳エチケットにご協力をお願いいたします**

咳やくしゃみが出るときは、
院内ではマスクの着用をお願いしております
ご協力、よろしくお願いいたします



**公共交通機関をご利用ください**

地下鉄でお越しの方
地下鉄【八事日赤】駅と直結していますので、
地下鉄のご利用が便利です

バスでお越しの方
『八事日赤病院』バス停下車すぐ



日本赤十字社愛知医療センター名古屋第二病院
Japanese Red Cross Aichi Medical Center Nagoya Daini Hospital

主　催　日本赤十字社愛知県支部
日本赤十字社愛知医療センター名古屋第二病院
お問合せ　地域医療連携課　052-832-1121（代表）