

# Relax Time

## ～リラックスタイム～

心身ともに緊張をほぐし、  
穏やかな日常生活を送ろう

なが～い「おうち時間」で  
凝り固まった身体をほぐしたら  
とっても**リラックス!**  
ぐっすり眠れそうだなあ



配信予定日	主な内容
1月 17日 (日)	リラックスできる呼吸法をやってみよう!
2月 21日 (日)	からだをリラックスさせよう! ①
3月 21日 (日)	からだをリラックスさせよう! ②

毎月第3日曜日に配信!

下記のHPからも視聴できます

- ◎東京都障害者スポーツ協会 : <https://tsad-portal.com/tsad>
- ◎東京都障害者総合スポーツセンター : <https://tsad-portal.com/mscd>
- ◎東京都多摩障害者スポーツセンター : <https://tsad-portal.com/tamaspo>

QRコードからでも  
アクセスできます



＼よろしくお願ひします! /

 チャンネル登録