

安祥福祉センター高齢者講座のご案内

ゆったりイスヨガ講座（後期）

体を動かす機会が欲しいけど・・・

床に座ると立ち上がれない💧

体操講座は激しくてついていけない💧

そんな方に向けたイスに座ったまま行うヨガ講座です。



◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がいをお持ちの方で、体力に自信のない方

◆日時 原則毎月第1・3金曜日 午前10時～午前11時

10月6日	10月20日	11月10日※	11月17日
12月1日	12月15日	1月5日	1月19日

※11月10日は第2金曜日

◆講師 山本 靖代（ヨガインストラクター）

◆定員 16名

◆参加費 無料

◆場所 安祥福祉センター2階 多目的室1・2

◆申し込み 令和5年9月8日（金）10時から

（安祥福祉センター 事務室前）

① 10時～ 令和5年度「ゆったりイスヨガ講座（前期）」に参加していない方の受付。

※10時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

② 13時～ 令和5年同講座（前期）に参加した方の受付。

③ 14時～ 電話での申し込み受付。

※1人につき1名分の申し込みを受付します。

※定員になり次第終了します。キャンセル待ちをご希望の方は事務室にお声かけください。

◆内容 イスに座りながらご自分のペースでゆったりとヨガを行います。体をやさしく動かしたい方向けです。

◆持ち物 飲み物、汗拭きタオル（長めのスポーツタオル）

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下



