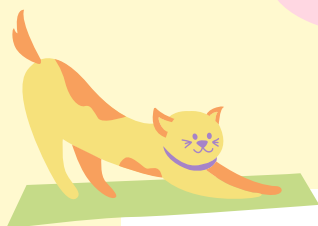


～いつまでも自分の足で元気に歩くために～

# やさしいシニアヨガ

ワイワイ楽しい  
講座です♪



カラダが固くても  
大丈夫♪



## 日時

8月20日、9月3日、9月17日  
10月1日、10月15日、10月29日  
全6回 いずれも木曜日  
午後1時30分～午後2時30分

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

講 師：畔柳 やすよ氏（ヨガインストラクター）

対 象：市内在住の概ね65歳以上で、全6回参加できる人

定 員：15名

持ち物：ヨガマット、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、  
運動しやすい服装

申込み：8月5日（水）～8月14日（金）

火曜日～土曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時

電話・窓口にて受付

定員を超えた場合は抽選となります。

結果は8月15日（土）以降、全員の方に連絡します。

