

令和8年度 シニア介護予防講座

イスを使った無理のない動きと、マットで寝て行うやさしいヨガです。
体が硬い方・運動が苦手な方・はじめての方也大歓迎！
どなたでも安心してご参加いただけます。

椅子とマットでやさしい健康ヨガ

日時

11月3日、11月10日、11月24日
12月8日、12月22日、令和9年1月5日
いずれも火曜日 午後2時～午後3時



場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：全6回参加できる市内在住の概ね65歳以上の人

定 員：15名

講 師：山田 千絵 氏（ヨガ講師）

受講料：無料

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

10月9日（金）～10月22日（木）（祝日を除く）

火曜日～土曜日 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。抽選結果は

10月23日（金）以降に申込者全員に連絡します。

講師 山田 千絵氏



※講座開催中に撮影した写真を、社協のウェブサイト、
YouTube、Instagram等に掲載する場合があります。

