

# 心と体のバランスが整う ヨガ講座

## 日 時

- ① 9/15      ② 9/22      ③ 9/29  
④ 10/6      ⑤ 10/13      ⑥ 10/20

いずれも木曜日 午後2時～午後3時20分

場 所 ①～③ アンフォーレ3階 健康支援室・講座室

※アンフォーレに車でお越しの方は、駐車代が自己負担となる場合があります。

④～⑥ 安城市総合福祉センター2階 教養娯楽室

内 容 心と体のバランスが整うヨガを体験します。

講 師 前田 弘美 氏 (ヨガインストラクター)

対 象 市内在住の40歳～64歳

全6回参加できる方

定 員 20名 (先着順)

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、マスク

水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

ヨガマット又はバスタオル等

申込み ア 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人

8月16日(火)から9月14日(水)まで

イ 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人

8月23日(火)から9月14日(水)まで

※初めて参加する人を優先に受付します。(定員になり次第終了)

受 付 社会福祉会館2階講座室、または電話にて受付します。

火曜日～土曜日の午前9時～午後5時

お願い 来館前に自宅で検温を行ってください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止する場合があります。

初心者でも  
大丈夫!

