

## 40歳からの介護予防講座

心身をととのえる  
春からのヨガ

**4月22日、5月13日、5月27日、  
6月10日、6月24日  
いずれも火曜日 10:00~11:30**

- 場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室  
対 象 全5回参加できる市内在住の40歳~64歳の方  
講 師 崔 仁美 氏 (ヨガインストラクター)  
定 員 15人 (先着順)  
参加費 無料  
持ち物 ヨガマット、運動しやすい服装、水分補給用の飲み物、  
汗拭きタオル

## 《申込み》

- ① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人  
3月18日(火)から4月19日(土)まで
- ② 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人  
3月25日(火)から4月19日(土)まで  
火曜日~土曜日の午前9時~午後5時 (祝日を除く)  
電話または窓口にて受付、定員になり次第終了