

心と身体を整える



いもいもシニアヨガ



日 時

12月9日、12月23日、
令和8年1月13日、1月27日
2月10日、2月24日
いずれも火曜日
午前10時～午前11時

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

講 師 崔 仁美 氏(ヨガインストラクター)

対 象 全6回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

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

受講料 無料

申込み 11月6日(木)～11月22日(土)

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し、

結果は11月25日(火)以降に全員の方に連絡します