

深呼吸からはじめる

# メンズヨガ

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

午後1時30分から午後3時



- 場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室
- 対 象 市内在住の概ね65歳以上の男性（全6回参加できる方）
- 定 員 15名
- 内 容 リラックスできる、ヨガの体験をします。
- 講 師 山本 裕子 氏（ヨガインストラクター）
- 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、運動しやすい服装、  
汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
- 受講料 無料
- 申込み 11月7日（金）～11月20日（木）

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時

窓口・電話にて受付し、定員を超えた場合は抽選

※抽選結果は11月21日（金）以降、全員の方に  
連絡します。