

軽やかな身体を作る



シニアヨガ



肩や腰をやさしく動かし、筋力低下の予防を目指します！

日時

5月14日、5月28日、6月11日

6月25日、7月9日、7月23日

全6回 いずれも木曜日

午後1時30分～午後2時30分

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

講 師 くろやなぎ 畔柳 やすよ 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 4月7日(火)～4月14日(火)

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をし、

結果は4月15日(水)以降、全員の方に連絡します。