



座ってできる体操サロン ～イスヨガ～ (10月～3月)



イスに座ってできる体操（ヨガ）です！

ヨガは無理だなとあきらめている人いませ
んか？そんな人におすすめのサロンです。

★対 象 市内在住60歳以上の人
18歳以上の障がいのある人
サロン活動に関心のある人

★会 場 北部福祉センター 2階 集会室

★日 時 10月15日(木)、11月19日(木)
12月17日(木)
令和9年1月21日(木)、2月18日(木)
3月18日(木)いずれも第3木曜日
午前10時～11時

★定 員 12人(会場の都合上12人まで当日先着順)
事前申込不要、当日9時30分から窓口受付必要

★協 力 蛭川 智加 氏(ヨガインストラクター)

★持ち物 汗拭きタオル、飲み物

(問い合わせ先 北部福祉センター 電話 97-5000)