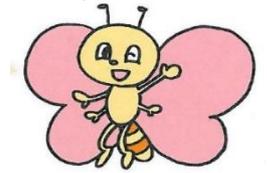


座ってできる体操サロン ～イスヨガ～



岩手県立大学
ハードン

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 5月21日(木)、6月18日(木)、

7月16日(木)、8月20日(木)

9月3日(木)※都合により第1木曜日

ですので、ご注意ください。

午前10時～11時

会場の都合上先着12名までとさせていただきます。

★協 力 蛭川 智加 氏(ヨガインストラクター)

★申 込 不要

★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)