

# 気軽にヨガ火曜日講座



注 こんなにスゴイことはしません。

ヨガを初めて体験する人や、身体の硬い人でもできるように、無理のない動きで行います。床に座れない人はイスを使ってもOKです。

柔軟な身体でいつまでも元気に過ごしましょう。

\*日 時 令和8年5月から令和9年2月までの第4・5火曜日

5/26 6/23・30 7/28 8/25 9/22・29

10/27 11/24 12/22 1/26 2/23

全12回

午後1時30分～午後3時

\*場 所 西部福祉センター 2階 集会室

\*対 象 市内在住60歳以上の人

\*講 師 前田 弘美 氏（愛知県健康づくりリーダー）

\*持ち物 ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物（※動きやすい服でお越しください）

\*参加費 無料

\*定 員 20人

\*申込み

令和8年4月28日(火)午前9時から窓口にて先着順受付

定員に満たない場合は、午後1時から電話申し込みも可

【問い合わせ 西部福祉センター 電話 72-6616】