

気軽にヨガ金曜日講座



⑧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1金曜日
(一部第3金曜日あり)

5/1 6/5 7/3・17 8/7 9/4 10/2・16

11/6 12/4 1/15 2/5

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17日(金)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】