

# 令和8年度 イスヨガサロン

身体をすっきりさせよう！



◆開催日 毎月第2・4水曜日

◆時 間 午後1時30分～2時30分

◆会 場 作野福祉センター 1階 テイルーム

◆対 象 市内在住の60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人、地域福祉活動に関心のある人

◆指導者 前田 弘美 氏(ヨガインストラクター)

◆年間日程

| 月   | 開催日(全て水曜日) |     |
|-----|------------|-----|
| 4月  | 8日         | 22日 |
| 5月  | 13日        | 27日 |
| 6月  | 10日        | 24日 |
| 7月  | 8日         | 22日 |
| 8月  | 12日        | 26日 |
| 9月  | 9日         | 23日 |
| 10月 | 14日        | 28日 |
| 11月 | 11日        | 25日 |
| 12月 | 9日         | 23日 |
| 1月  | 13日        | 27日 |
| 2月  | 10日        | 24日 |
| 3月  | 10日        | 24日 |

◆その他 バスタオルを持参し、運動に適した服装でお越しください。

※日程は都合により変更する場合がありますので必要に応じて確認をお願いします。

また、サロンが中止になった場合は、福祉センターの掲示板でお知らせします。

福祉センターからお電話等でご連絡いたしませんのでご了承ください。

お問合せ先 作野福祉センター：TEL 72-7570