

ヨガ講座



ヨガを始めてみませんか？
初心者でも！体が硬くても大丈夫！



開催日

8月5日、8月19日、9月2日
(全3回) いずれも水曜日
午前10時～午前11時30分

場所

作野福祉センター 2階集会室
(安城市篠目町二タ又27-1)

講師

神谷 栄子氏 (ヨガインストラクター)

協力

「ひまわりヨガ」のみなさま (作野福祉センターの福祉団体)

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

定員

10人 (3回出席が原則！)

参加費

無料

申込

作野福祉センター窓口・電話にて先着順で受付

期間：7月8日(水)～8月4日(火)

時間：午前9時～午後5時

※申込み初日の7月8日午前9時時点で定員を超えた場合は抽選

※7月8日(水)午後1時以降は電話申込可能

持ち物

タオル、飲み物、ヨガマットまたは厚手のバスタオル、
運動のできる服装でお越しください

