



＼心と体を整えよう／

募集

イスヨガ講座



日 時 令和7年11月1日、11月22日

いずれも土曜日

午前10時～午前11時30分

すっきり

場 所 作野福祉センター 2階 集会室
(安城市篠目町ニタ又27-1)

講 師 前田 弘美 氏 (ヨガインストラクター)



対 象 市内在住の60歳以上、18歳以上の障がいのある方

定 員 20名 (2回出席が原則！)

男性也大歓迎

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装でお越しください

申 込 作野福祉センター窓口にて先着順で受付

期間：10月8日 (水) から

時間：午前9時～午後5時

※申込み初日の10月8日午前9時時点で定員を超えた場合は抽選

※10月8日 (水) 午後1時以降は電話申込可能

問合せ 作野福祉センター ☎ 72-7570