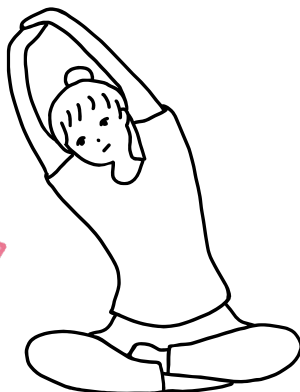


＼ボールを使って／

ストレッチヨガ講座



講師
Asuka 氏
(フィットネスインストラクター)

初心者向けのヨガ&楽しく体づくり

- 日時：令和8年6月4日、18日、7月2日、16日、
8月6日、20日、9月3日、17日
いずれも木曜日 10:00～11:00
- 場所：桜井福祉センター（3階多目的室）
- 定員：15名（先着順）
- 対象：市内在住の60歳以上の人（初心者大歓迎！）
- 参加費：無料
- 持ち物：ヨガマット（大きめのバスタオル）、
動きやすい服装、飲み物、タオル
- 申込み：5月7日（木）午前9時から窓口で受付

※午前9時の時点で定員を超えた場合は抽選

※5月7日（木）午前9時の時点で定員に満たなかった場合は先着順。

※同日の午前10時から電話受付可能です。

※申込可能人数は一人につき一名です。（代理は不可）

職員が活動の様子を撮影を
します。撮影をしたものは、
館内掲示物・事業報告・ウェブ
サイト等に使用します。
不都合がある方は職員にお
知らせください。

問い合わせ

桜井福祉センター

安城市桜井町桜西一丁目2番地6

☎99-7365