

令和8年度中部福祉センター講座【後期】

いすヨガ

いすに座って取り組む「ヨガ」です。

ヨガに関心がある人、床に座ったり寝たりする姿勢が辛い人、体調に不安のある人、車いすを利用されている人など、あなたの体調に合わせて無理なく取り組みます。さあ、一緒にヨガを楽しみましょう！

日 時： 令和8年10月～令和9年2月の第2・4火曜日

**10/13・27、 11/10・24、 12/8・22
1/12・26、 2/9・23**

計10回 全回出席が原則！

午前10時～午前11時



場 所： 中部福祉センター 多目的室(1階)

定員30名

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

講 師： 中本 哲也 氏(ヨガインストラクター)

参加無料

その他： ヨガマットは不要です。運動しやすい服装でご参加ください。

申込み受付 令和8年9月8日(火) 中部福祉センター窓口のみで受付

(※電話申込み不可・一人分のみ代理申込み可)

① **午前9時30分～** 令和8年度前期講座を受講されていない人に番号札を配付
(10時から受付)

② **午前11時15分～** 令和8年度前期講座を受講された人に番号札を配付
(11時30分から受付) ※定員に余裕があった場合のみ

※①②とともに、受付時間の時点で定員を超えた場合はその場で抽選となります。

問い合わせ： 中部福祉センター ☎76-0090