

令和8年度中部福祉センター講座【後期】

Let's ゴーゴ呼吸体操

精神科医師監修のもとに作られた、5秒吸って5秒吐く呼吸に合わせた体操です。

ラジオ体操のように簡単でお手軽、いつでも、どこでも、誰でもできるオリジナル呼吸体操！ 椅子に座ってでも立ってでも、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「レッツゴーゴ呼吸体操！」

日 時： 令和8年10月～令和9年2月の第2・4木曜日

**10/8・22、 11/12・26、 12/10・24
1/14・28、 2/11・25**

計10回 全回出席が原則！

午後1時30分～午後2時30分

場 所： 中部福祉センター 多目的室(1階)

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： 近藤 恭子 氏(ヨガインストラクター) 定員30名

持ち物： ヨガマット または 大判バスタオル



参加無料

申込み受付 令和8年9月24日(木)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 **午後1時～** 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
(1時30分から受付)

② **午後2時45分～** 令和8年度前期講座を受講された人に番号札を配付
(3時から受付)

※①、②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。

※②は、定員に余裕があった場合のみ

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090