

令和4年度中部福祉センター事業

後期

シニアのための 初めてのヨガ講座

このヨガ講座では、生活の中で続けていけることを意識しながら、進めていきます。

今日のご飯がおいしく食べられて、よく眠れることを大切に、いつもよりも快適に過ごせる体づくりをしていきましょう！

日時：令和4年10月～令和5年3月 第2・4火曜日(計12回)

午前10時～午前11時

10/11・25 11/8・22 12/13・27

1/10・24 2/14・28 3/14・28

場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいをお持ちの方

講師：須田 恵利華 氏

持ち物：ヨガマット(ある方) または 大判バスタオル

参加無料
定員20名

(新型コロナウイルスの感染症の拡大状況により、中止する場合があります)

申し込み 9月6日(火) 午前10時から中部福祉センター窓口のみ
で受付をします。(※電話申込、代理申込不可)

- ① 10時～ 令和4年度前期講座を受講されていない方の受付
※10時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。
- ② 13時～ 令和4年度前期講座を受講された方の受付
※定員になり次第終了します。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090