

令和5年度中部福祉センター高齢者講座【前期】

# シニアのためのヨガ

高齢者のみなさまの身体機能に合わせて、無理なく続けることができる「優しいヨガ」の講座です。

心が落ち着く、身体のバランスが整う、眠りが深くなるなど、様々な効果が期待できるヨガを通して、健康の維持向上と介護予防を目指します。

**日時：令和5年5月～令和5年9月 第2・4火曜日**

**5/9・23 6/13・27 7/11・25**  
**8/8・22 9/12・26 計10回**

原則  
全回出席！

**午前10時～午前11時**

**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歳以上の障がいのある方**

**講師：須田 恵利華 氏 (ヨガインストラクター)**

**持ち物：ヨガマット または 大判バスタオル**



**参加無料**  
**定員20名**

**申し込み** 4月11日(火) 午前10時から、中部福祉センター窓口  
のみで受付 (※電話申込み・代理申込み とともに不可)

- ① 10時～ 令和4年度後期講座を受講されていない方の受付  
※午前10時の時点で定員を超えた場合は抽選
- ② 13時～ 令和4年度後期講座を受講された方の受付  
※定員に余裕があった場合のみ (※電話での確認は可)

**問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090**