

令和5年度中部福祉センター高齢者講座【後期】

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10月～令和6年2月 第2・4火曜日

10/10・24 11/14・28 12/12・26

1/9・23 2/13・27 計10回

原則
全回出席!

午前10時～午前11時

参加無料
定員25名

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



申し込み 令和5年9月26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 ともに不可)

- ① 午前10時～ 令和5年度前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その場で抽選
- ② 午前11時30分～ 令和5年度前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