

令和7年度中部福祉センター講座【後期】

Let'sゴーゴー呼吸体操

精神科医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「レッツゴー呼吸体操！」

日時：令和7年10月～令和8年2月の第2・4木曜日

10/9・23、11/13・27、12/11・25
1/8・22、2/12・26

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歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

講師：近藤 恭子 氏(ヨガインストラクター)

参加無料

持ち物：ヨガマット または 大判バスタオル

申込み受付 **令和7年9月25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7年度前期講座を受講されていない方に番号札を配付
(1時30分から受付)

② **午後2時45分～** 令和7年度前期講座を受講された方に番号札を配付
(3時から受付) ※定員に余裕があった場合のみ

※①②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