

令和7年度中部福祉センター講座【後期】

いすヨガ

いすに座って取り組む「ヨガ」です。

ヨガに関心がある方、床に座ったり寝たりする姿勢が辛い方、体調に不安のある方、車いすを利用されている方など、あなたの体調に合わせて無理なく取り組みます。さあ、一緒にヨガを楽しみましょう！

日 時： 令和7年10月～令和8年2月の第2・4火曜日

**10/14・28、11/11・25、12/9・23
1/13・27、2/10・24**

**計10回 全回出席が原則！
午前 10 時～午前 11 時**

定員30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： 中本 哲也 氏(ヨガインストラクター)

参加無料

その他： 運動しやすい服装でご参加ください。

申込み受付 令和7年9月9日(火) 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 **午前9時30分～** 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
(10時から受付)

② **午前11時15分～** 令和7年度前期講座を受講された方に番号札を配付
(11時30分から受付) ※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