

令和8年度中部福祉センター講座【前期】

Let's ゴーゴ呼吸体操

精神科医師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「レッツゴーゴ呼吸体操！」

日時：令和8年5月～9月の第2・4木曜日

**5/14・28、6/11・25、7/9・23
8/13・27、9/10・24**

計10回 全回出席が原則！

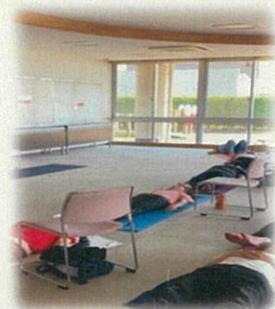
午後1時30分～午後2時30分

場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

対象：市内在住の60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人

講師：近藤 恭子 氏(ヨガインストラクター) 定員30名

持ち物：ヨガマット または 大判バスタオル



参加無料

申込み受付 令和8年4月23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年度後期講座を受講されていない人に番号札を配付
(1時30分から受付)

② **午後2時30分～** 令和7年度後期講座を受講された人に番号札を配付
(3時から受付)

※①,②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。

※②は、定員に余裕があった場合のみ

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090