

令和8年度中部福祉センター講座【前期】

いすヨガ

いすに座って取り組む「ヨガ」です。

ヨガに関心がある人、床に座ったり寝たりする姿勢が辛い人、体調に不安のある人、車いすを利用されている人など、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8年5月～9月の第2・4火曜日

**5/12・26、6/9・23、7/14・28
8/11・25、9/8・22**

計10回 全回出席が原則！

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歳以上の人、18歳以上の障がいのある人

講師：中本 哲也 氏(ヨガインストラクター) **定員30名**

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8年4月28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年度後期講座を受講されていない人に番号札を配付
(10時から受付)

② **午前11時～** 令和7年度後期講座を受講された人に番号札を配付
(11時30分から受付) ※定員に余裕があった場合のみ

※①②にともに、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