

やさしいイスヨガ講座（後期）

体力に自信のない方、運動不足な方にも安心して参加いただけるやさしいヨガです。無理なく継続ができるように一緒に楽しんで行いましょう！

- ◆対 象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がい者
◆内 容 イスに座りながらご自分のペースでゆったりとヨガを行います。

- ◆日 時 体をやさしく動かしたい方向けの講座です。
令和8年10月から令和9年1月までの全8回
毎月第2・4金曜日 午前10時～11時



10/9	10/23	11/13	11/27
12/11	12/25	1/8	1/22

- ◆場 所 安祥福祉センター2階 多目的室1・2
◆講 師 須田 恵利華 氏
◆定 員 20名
◆参加費 無料
◆持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装



- ◆申し込み 令和8年9月11日（金） 午前9時15分から
午前9時45分まで（安祥福祉センター 事務室前）

- ① 午前9時45分で締め切り、定員を超えた場合には抽選します。
- ② 落選された人で希望があれば、キャンセル待ち順を抽選します。
- ③ 午後1時から電話での申込みを受け付けます。（定員に達していない場合）
- ④ 同講座（前期）受講者は9月11日（金）午後2時から、定員に空きがある場合のみ申し込み可能です。（電話申込可・同着の場合窓口優先）

※ご自身の分のみ申込みを受け付けます。（代理申込みは不可）

- ◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 竹内

※安城市に暴風警報又は大雨特別警報が発令された場合、講座は中止となります。

※講座申込時には緊急連絡先（携帯電話の場合は1人分、固定電話の場合は2人分）を記入していただきます。