

『ゆったりイスヨガ講座』

体を動かす機会が欲しいけど…

床に座ると立ち上がれない

体操講座は激しくてついていけない

そんな方に向けたイスに座ったまま行うヨガ講座です。



◆対象 市内在住の60歳以上の体力に自信のない方

◆日時 令和4年1月28日(金) 10時～11時

◆講師 山本 靖代(ヨガインストラクター)

◆定員 10名

◆参加費 無料

◆場所 安祥福祉センター2階 多目的室1・2

◆申し込み 令和3年12月24日(金) 10時から

① 10時～ 10時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

② 14時～ 電話での申し込み受付
※定員になり次第終了します。

◆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。

体をやさしく動かしたい方向けです。

◆持ち物 飲み物、汗拭きタオル(長めのスポーツタオル)

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下

※緊急事態宣言が発令された場合は講座を中止します。



コロナウイルス感染拡大への注意事項

参加の前に	参加の見合わせ • 発熱等の風邪症状がある • 体調がすぐれない
自宅での準備	• 体温測定 (37.5℃以上の発熱、平熱より 1℃以上高い場合は、参加を見合わせ) • 各自マスクを用意
開始前の準備	• 会場に入る前に手洗いもしくは手指消毒
実施中	• 人との間隔はできるだけ 2m あける • 会話は最小限にする、大声は避ける
終了後	• 手洗いもしくは手指消毒
自宅へ帰宅後	• すぐ手洗いもしくは手指消毒