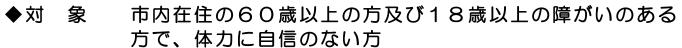
安祥福祉センター高齢者講座のご案内

ゆったリイスヨガ講座(前期)

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。



◆日 時 毎月第1・3金曜日 10時~11時

5月12日	5月19日	6月2日	6月16日
7月7日	7月21日	8月4日	8月18日

※5月12日は第2金曜日

- ◆講 師 山本 靖代(ヨガインストラクター)
- ◆定員 16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 <u>令和5年4月14日(金)10時から</u>

(安祥福祉センター 事務室前)

- ①10時~ 令和4年度「ゆったりイスヨガ講座(後期)」に参加していない方の受付。
- ※10時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。
- ②13時~ 令和4年同講座(後期)に参加した方の受付。
- ③14時~ 電話での申し込み受付。
- ※1人につき1名分の申し込みを受付します。
- ※定員になり次第終了します。キャンセル待ちをご希望の方は事務室 にお声かけください。
- ◆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



<u>コロナウイルス感染拡大への注意事項</u>

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 ※欠席する場合は連絡をしてください
-------	--