

# 「姿勢をよくするヨガ講座」(前期)

姿勢をよくして肩こりや腰痛予防!! 睡眠の質もアップします。  
健康づくりの第1歩! 気軽にご参加ください!

◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がいをお持ちの方。

◆日時 原則毎月第1・3金曜日 13時30分~15時

5月10日	5月17日	6月7日	6月21日
7月5日	7月19日	8月2日	8月16日

◆講師 小林 そら 氏 (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

◆申込み 令和6年4月19日(金)9時から  
(安祥福祉センター 事務室前)



① 9時~ 令和5年度「姿勢をよくするヨガ講座(後期)」に参加していない方の受付。

※9時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

② 13時~ 令和5年度同講座(後期)に参加した方の受付。

③ 14時~ 電話での申込み受付。

※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。キャンセル待ちを希望される方は事務室までお声かけください。

◆持ち物 ヨガマットまたはバスタオル(床敷き)、  
水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下

※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を記入していただきます。携帯電話の記入がある場合は1人。ない場合は2人分ご用意ください。