

令和8年度安祥福祉センター高齢者講座 元気になるヨガ講座 (前期)

日々の生活を楽しく過ごすための健康づくりを目的としたヨガ講座です。タイトルにもあるとおり「元気になる」と掲げているので、まずは楽しく行いましょう！ヨガ初心者大歓迎です！

- ◆ 対 象 市内在住で60歳以上の高齢者及び18歳以上の障がい者
- ◆ 日 時 令和8年5月から令和8年8月までの全8回
原則毎月第1・3金曜日 午後1時30分～午後3時

5月1日	5月15日	6月5日	6月19日
7月3日	7月24日	8月14日	8月21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 多目的室1・2（2階）
- ◆ 申込み 令和8年4月17日（金）午前8時35分～午前9時
安祥福祉センター事務所前
- ① 午前9時で締め切り、定員を超えていた場合には抽選します。
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。
- ② 定員を超えていない場合は、4月17日（金）午後1時から電話受付を行います。
- ※ご自身の分のみ申し込み可能。（友人・家族分は×）
- ◆ 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル（貸し出しはありません）
水分補給用の飲料、汗拭きタオル。



- ◆ 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。