有帆地域交流センターだより

ゆきせんせいの

シニアのヨガ講座

ヨガで健康習慣を身につけよう!!



～椅子を使って、無理なく楽しく身体を整える～

第１回：日　時　　１２月１８日(金)　１０：００～１１：３０

第２回：日　時　　１月１５日(金)　１０：００～１１：３０

第３回：日　時　　２月　５日(金)　１０：００～１１：３０

※場　所　　有帆地域交流センター（会議室・研修室）

椅子に座ったり、支えにしたりしながら行う、シニア向けのやさしいヨガです。
全３回を通して、日常生活の中でも取り入れられる簡単な動きや呼吸法を学び、ご自身のペースで続けられる健康習慣づくりを目指しましょう！



■講　　師　ヨガインストラクター　**ゆき**さん
■参 加 費　無料
■持　ち 物　ヨガマット(またはバスタオル)、ハンドタオル、飲み物(水分補給)、動きやすい服装
■定　　員　１５名
■締　　切　１２月１０日（木）　※定員になり次第締め切ります。
■申 込 先　有帆地域交流センター　電話・メールまたは窓口にてお申し込みください。



TEL　0836-84-4090
E-mail　ariho-center@city.sanyo-onoda.lg.jp ▶▶
メールの送信はコチラから