

「姿勢をよくするヨガ講座」(後期)

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
午後1時30分～午後3時

10月6日	10月20日	11月10日※	11月17日
12月1日	12月15日	1月5日	1月19日

※11月10日は第2金曜日

- ◆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5年9月22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(前期)」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(前期)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、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

