

令和6年度中部福祉センター講座【前期】

やさしいヨガ

主に高齢者のみなさまの身体機能に合わせて、無理なく続けることができる「優しいヨガ」の講座です。

心が落ち着く、身体のバランスが整う、眠りが深くなるなど、様々な効果が期待できるヨガを通して、健康の維持向上と介護予防を目指します。

日時：令和6年5月～9月の第2・4火曜日

**5/14・28、6/11・25、7/9・23
8/13・27、9/10・24**

計10回 全回出席が原則！

午前10時～午前11時

場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

講師：須田 恵利華 氏 (ヨガインストラクター)

参加無料

持ち物：ヨガマット または 大判バスタオル



申し込み 令和6年4月23日(火) 午前10時から、中部福祉センター窓口のみで受付 (※電話申込み・代理申込み とともに不可)

※受付時間より前に、事務所で番号札を受け取ってお待ちください。

① 午前10時～ 令和5年度後期講座を受講されていない方の受付

※午前10時の時点で定員を超えた場合は抽選

② 午前11時30分～ 令和5年度後期講座を受講された方の受付

※定員に余裕があった場合のみ (※電話での人数確認は可)

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090