

かんたんヨガでリフレッシュ

男性限定の講座です。深い呼吸でリラックス☆
ヨガのポーズで自分の体を知りましょう。

11月17日、11月24日、
12月1日、12月8日、12月22日
いずれも金曜日 9時30分～11時

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 市内在住の概ね65歳以上の男性

(全5回参加できる人)

定 員 15名(先着順)

内 容 リラックスできる、ヨガの体験をします。

講 師 山本 裕子 氏(ヨガインストラクター)

持ち物 運動しやすい服装、ヨガマット、汗拭きタオル、
水分補給用の飲み物

受講料 無料

申込み 10月18日(水)～10月31日(火)

火曜日～土曜日午前9時～午後5時(祝日除く)

窓口・電話にて受付し、定員を超えた場合は抽選

※抽選結果は、11月1日(水)以降、全員に連絡します。

