

初心者の方でも取り組める  
内容です！



**イスに腰かけてできる！**

# はつらつシニアヨガ

日 時

6月26日、7月10日、7月24日

8月7日、8月21日、9月4日

全6回 いずれも水曜日

13:30~14:30

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

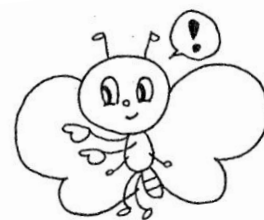
講 師 鈴木 陽葵 氏(ヨガインストラクター)

対 象 市内在住の概ね65歳以上の方

定 員 15名

持ち物 ヨガマット、水分補給用の飲み物、フェイスタオル、  
運動しやすい服装、汗拭きタオル

受講料 無料



申込み 6月5日(水)~6月19日(水)

火曜日~土曜日(祝日除く) 午前9時~午後5時

電話・窓口にて受付 定員をこえた場合は抽選をし、

結果は、6月20日(木)以降、全員の方に連絡します。