

メンズヨガ～からだも心も柔軟に～

男性限定の講座です。
正しい呼吸の仕方を知り、
いつまでも自分の足で歩ける
体づくりをしましょう！



6月4日、6月11日、

6月18日、6月25日、7月2日

いずれも火曜日 14:00～15:30

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

内 容 からだと心の柔軟性を高める、ヨガの体験をします。

講 師 遠藤 孝之 氏 (ヨガインストラクター)

持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲料、動きやすい服装

受講料 無料

申込み 5月8日(水)～5月22日(水)

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、5月23日(木)以降、全員に連絡します。