

運動の秋に実践！



ヨガ



**9月12日、9月26日、10月10日、
10月24日、10月31日、11月14日
いずれも木曜日 13:30~15:00**

- 場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室
対 象 全6回参加できる市内在住の40歳~64歳の方
講 師 前田 弘美 氏 (ヨガインストラクター)
定 員 15人 (先着順)
参加費 無料
持ち物 ヨガマット、運動しやすい服装、水分補給用の飲み物、
汗拭きタオル

《申込み》

- ① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人
8月13日(火)から9月11日(水)まで
- ② 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人
8月20日(火)から9月11日(水)まで
火曜日~土曜日の午前9時~午後5時 (祝日を除く)
電話または窓口にて受付、定員になり次第終了