

正しい呼吸の仕方を知る



シニアヨガ



初心者でも大丈夫です!

12月17日、12月24日、
令和7年1月7日、1月14日、
1月21日、1月28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歳以上の方

(全6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 11月21日(木)~12月5日(木)

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、12月6日(金)以降、全員に連絡します。