

心と体がととのう

メンズヨガ

正しい呼吸で集中力を高め、
柔軟な体と心を維持しましょう！



令和7年1月16日、1月30日、
2月6日、2月20日、3月6日

いずれも木曜日 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

講 師 鈴木 陽葵 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 12月7日(土)~12月21日(土)

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24日(火)以降、全員に連絡します。