

初心者でも大丈夫!



いきいきシニアヨガ



日 時

4月10日、4月24日、5月8日
5月22日、6月12日、6月26日
全6回 いずれも木曜日
14:00~15:00

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

講 師 前田 弘美 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、汗拭きタオル、
運動しやすい服装

受講料 無料

申込み 3月5日(水)~3月11日(火)

火曜日~土曜日 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、3月12日(水)以降、全員の方に連絡します。