



和みのヨガサロン

ゆったりとした雰囲気の中で、やさしく体を動かします。
心と体をいたわりながら、心身ともに健康になりましょう。

★対 象 市内在住60歳以上の方
18歳以上の障がいのある方
サロン活動に関心のある方



★会 場 北部福祉センター 2階 集会室

★日 時 毎月第1・3金曜日

①午前10時～10時45分②午前11時～11時45分

会場の都合上①②とも先着12名までとさせていただきます。

①②のどちらかのみ参加可能です。

(R6年5月第1金曜日、R7年1月第1金曜日、3月は
休み)

★協 力 水島 正恵氏(和みのヨーガインストラクター)

★申 込 不要

★持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル
飲み物

(問い合わせ先 北部福祉センター 電話 97-5000)