

心とからだを整えるヨガサロン

ヨガを初めて体験する人や、身体の硬い人でもできるように、無理のない動きで行います。床に座れない人はイスを使ってもOKです。心とからだを整えて健康になりましょう。



『検温』『手指消毒』『マスク着用』のうえご参加ください。

《日 時》

令和5年4月12日、5月10日、6月14日、7月12日、
8月9日、9月13日、10月11日、11月8日、12月13日、
令和6年1月10日、2月14日、3月13日
(いずれも水曜日) 13:30~14:30

★場 所 西部福祉センター 1階 交流ルーム

★対 象 市内在住60歳以上の人及び18歳以上の障がいのある人、サロン活動に関心のある人

★協力者 前田 弘美氏 (愛知県健康づくりリーダー)

★持ち物他 ヨガマット、汗ふき用タオル、飲み物、動きやすい服装

★申込み 当日受付 ★参加費 無料

★定 員 なし

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります。

問い合わせ先 西部福祉センター 72-6616

持ち物を
忘れないでね。