

西部福祉センターサロン

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。



《日 時》

令和6年4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、9月11日、10月9日、11月13日、12月11日、令和7年1月8日、2月12日、3月12日

(いずれも水曜日) 13:30~14:30

※8月14日は休み

★場 所 西部福祉センター 2階 集会室

★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

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。