

シニアのための

西部福祉センター事業

気軽にヨガ講座

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。柔軟な身体でいつまでも元気に過ごしましょう。



⑨ こんなにスゴイことはしません。

《日 時》

令和6年5月28日、6月25日、7月23日、8月27日、
9月24日（いずれも火曜日）（全5回）

午後1時30分から午後3時まで

★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

★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

★参加費 無料 ★定 員 15人

★申込み・問い合わせ先

4月23日(火)午前9時より、窓口にて先着順受付。定員に満たない場合は、午後1時から電話申し込みも可。

西部福祉センター 72-6616

持ち物を
忘れないでね。