

“自分でできる”

西部福祉センターサロン

和みのヨガサロン

ストレッチをしながら血流をよくし、自然治癒力を高めます。

やさしい動きでどなたにもできるヨガです。



○日 時 令和6年11月から令和7年3月まで 全8回
毎月第1・3金曜日 13時30分～14時30分
※11/1・15, 12/6・20, 1/17,
2/7・21, 3/7

○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、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 水島 正恵 氏（和みのヨーガインストラクター）

○申込み 不要（当日受付）

○参加費 無料

○持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、汗拭き用タオル、飲み物

○定 員 なし