

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。

★日程

令和7年5月27日、6月24日、7月22日・29日、
8月26日、9月23日・30日、10月28日
11月25日（いずれも火曜日） 全9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・問合せ先

4月22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。

持ち物を
忘れないでね。