

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7年4月から令和8年3月まで
第1・3金曜日

午後1時30分から2時30分まで

※11/21、1/2、3/20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）

★申込み 当日受付

★参加費 無料

★定 員 なし

★その他 ヨガマット、汗ふき用タオル、飲み物、
動きやすい服装

持ち物を
忘れないでね。