

令和6年度中部福祉センター講座【後期】

やさしいヨガ

主に高齢者のみなさまの身体機能に合わせて、無理なく続けることができる「優しいヨガ」の講座です。

後期は1部と2部に分け、多くの方が受講できるように改善しました。ご都合に合わせてお選びください。

日時：令和6年10月～令和7年2月の第2・4火曜日

10/8・22、11/12・26、12/10・24

1/14・28、2/11・25

計10回 全回出席が原則！

1部と2部
それぞれ **定員25名**

1部 午前 9時30分～午前10時30分

2部 午前10時45分～午前11時45分



場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

講師：須田 恵利華 氏 (ヨガインストラクター)

参加無料

持ち物：ヨガマット または 大判バスタオル

申し込み 令和6年9月24日(火) 中部福祉センター窓口のみで受付

※1部か2部のどちらかを選んでの申込みとなります。(※電話申込み・代理申込み とともに不可)

① **午前9時30分～** 令和6年度前期講座を受講されていない方の受付

※午前9時～9時30分の間に、事務所で番号札を受け取ってお待ちください。

※午前9時30分の時点で定員を超えた場合はその場で抽選

② **午前11時15分～** 令和6年度前期講座を受講された方の受付

※定員に余裕があった場合のみ (※電話での人数確認は可)

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090