

令和7年度中部福祉センター講座【前期】

いすヨガ

いすに座って取り組む「ヨガ」です。

ヨガに関心がある方、床に座ったり寝たりする姿勢が辛い方、体調に不安のある方、車いすを利用されている方など、あなたの体調に合わせて無理なく取り組みます。さあ、一緒にヨガを楽しみましょう！

日時：令和7年5月～9月の第2・4火曜日

**5/13・27、6/10・24、7/8・22
8/12・26、9/9・23**

計10回 全回出席が原則！

午前10時～午前11時

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：中本 哲也 氏(ヨガインストラクター)

参加無料

その他：運動しやすい服装でご参加ください。

申込み受付 令和7年4月22日(火) 午前10時

中部福祉センター窓口のみで受付

(※電話申込み不可・一人分のみ代理申込み可)

※受付時間の30分前から事務所で番号札を配付します。

※受付時間の時点で定員を超えた場合はその場で抽選となります。

※受付時間の時点で定員に満たない場合はその後も受付を続けます。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090

