

# 「姿勢をよくするヨガ講座」(前期)

姿勢をよくして肩こりや腰痛予防!! 睡眠の質もアップします。  
健康づくりの第1歩! 気軽にご参加ください!

◆対象 市内在住の60歳以上の方

◆日時 毎月第1・3金曜日  
13時30分~15時

5月6日	5月20日	6月3日	6月17日
7月1日	7月15日	8月5日	8月19日

◆講師 小林 そら (ヨガインストラクター)

◆定員 16名

◆参加費 無料

◆場所 安祥福祉センター2階 多目的室1・2

◆申し込み 令和4年4月8日(金)9時から

①9時~ 令和3年度健康ヨガ講座(後期)に参加していない方の受付※9時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

②13時~ 令和3年度健康ヨガ講座(後期)に参加した方の受付

③14時~ 電話での申し込み受付

※定員になり次第終了します。

◆持ち物 ヨガマットまたはバスタオル(床敷き)、  
水分補給用の飲み物、汗拭きタオル



◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止する場合があります。

## コロナウイルス感染拡大への注意事項

参加の前に	参加の見合わせ ・ 発熱等の風邪症状がある ・ 体調がすぐれない ※欠席する場合はご連絡ください
自宅での準備	・ 体温測定 (37.5℃以上の発熱、平熱より 1℃以上高い場合は、参加を見合わせ) ・ 各自マスクを用意
開始前の準備	・ 館内はマスク着用 ・ 会場に入る前に手洗い手指消毒
実施中	・ 人との間隔はできるだけ 2 m あける ・ 会話は最小限にする、大声は避ける
終了後	・ 手洗いもしくは手指消毒
自宅へ帰宅後	・ すぐ手洗いもしくは手指消毒