

「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歳以上の方及び18歳以上の障がいのある方

◆日時 毎月第1・3金曜日
13時30分～15時

5月12日	5月19日	6月2日	6月16日
7月7日	7月21日	8月4日	8月18日

※5月12日は第2金曜日

◆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

◆申込み 令和5年4月21日(金)9時から

(安祥福祉センター 事務室前)

①9時～ 令和4年度「姿勢をよくするヨガ講座(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4年度同講座(後期)に参加した方の受付。

③14時～ 電話での申込み受付。

※1人につき1名分の申し込みを受付します。

※定員になり次第終了します。キャンセル待ちを希望される方は事務室までお声かけください。

◆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



コロナウイルス感染拡大防止への注意事項

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
-------	---