

ゆったりイスヨガ講座（前期）

体を動かす機会が欲しいけど・・・

床に座ると立ち上がれない💧

体操講座は激しくてついていけない💧

そんな方に向けたイスに座ったまま行うヨガ講座です。



◆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で、体力に自信のない方

◆日時 毎月第1・3金曜日 10時～11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 山本 靖代（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5年4月14日（金）10時から
（安祥福祉センター 事務室前）



①10時～ 令和4年度「ゆったりイスヨガ講座（後期）」に参加していない方の受付。

※10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年同講座（後期）に参加した方の受付。

③14時～ 電話での申し込み受付。

※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。キャンセル待ちをご希望の方は事務室にお声かけください。

◆内容 イスに座りながらご自分のペースでゆったりとヨガを行います。

体をやさしく動かしたい方向けです。

◆持ち物 飲み物、汗拭きタオル（長めのスポーツタオル）

◆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 ※欠席する場合は連絡をしてください
-------	---