

安祥福祉センター高齢者講座のご案内

ゆったりイスヨガ講座 ファイナル

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歳以上の障がいをお持ちの方で、体力に自信のない方

◆日時 原則 第2・4土曜日 10時～11時

6月22日	6月29日	7月13日
7月27日	8月10日	8月24日

◆講師 山本 靖代 氏 (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6年5月18日(土) 9時から
(安祥福祉センター 事務室前)



①9時～ 令和5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。

※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5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

※安城市に暴風警報又は大雨特別警報が発令された場合、講座は中止となります。

※講座申込時には緊急連絡先を記入していただきます。携帯電話の記入がある場合は1人。ない場合は2人分ご用意ください。