

＊体力づくり講習会＊

ヨガで無理なく、楽しく体力アップ!

Aコース 25名

いすで支えるヨガ



5月11日・18日・25日

月曜日 10時～11時30分

Bコース 25名

基本のヨガ



5月18日・25日・6月1日

月曜日 13時～14時30分

会場：多目的ホール

持ち物

- ヨガマット
- スポーツタオル（汗拭きと兼用可）
- 汗拭きタオル
- フタつきの飲み物

**参加
無料**

申込み

4月22日（水）～28日（火）（**申込み順**）

開館時間内に本人がくすのき荘へ（代理不可）

22日は**窓口のみ**受付

23日～電話受付開始（人数に満たない時）

老人福祉センターくすのき荘

☎048-979-6600

開館時間 9時30分～16時