体力づくり講習会

ヨガで無理なく、楽しく体力アップ！

ヨガで
心も体も
リフレッシュ！



Aコース 椅子ヨガ



定員 25名

椅子を使用したヨガです。無理なく、
安心して体を動かせます。

日時 1月18日・25日・2月1日
月曜日 10時～11時30分

Bコース 基本のヨガ



定員 25名

ヨガの基本のポーズで体を動かします。
初めての方にもおすすめです。

日時 2月8日・15日・22日
月曜日 10時～11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

服装
- 動きやすい服装
- 裸足（または5本指靴下）



参加料 無料

申込み 12月18日（金）～25日（金）（申込み順）
開館時間内に本人がくすのき荘へ
18日は窓口のみ受付 19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