

健康生活応援事業

椅子ヨーガ



日時：令和5年5月～7月の原則第1,3木曜日
10:30～12:00

5月18日 6月1、8、29日 7月6、20日

会場：センター2階大広間

講師：認定ヨーガ療法士 齊藤 香氏
(やさしいヨーガ講師)

内容：椅子に座って行うヨーガ体操

- ・今年度の「やさしいヨーガ講座」を受講されていない方が対象となります。

1～3月期の「椅子ヨーガ」受講者は申込出来ますが、
抽選順位は下がりますのでご了承ください。

- ・腰や膝に痛みがある方も参加出来ます。

持ち物：飲物、汗拭きタオル

定員：30名 ※全6回参加出来る方

申込方法：4月3日(月)～4月21日(金)

上記期間中にセンターへ直接お申し込みください。

抽選：4月25日(火)11:00～ロビーにて実施

問い合わせ ☎ 東老人福祉センター (011) 741-1000