

健康生活応援事業

椅子ヨーガ



日時：令和4年1月～3月の第1,3木曜日
10:30～12:00

1月6、20日 2月3、17日 3月3、17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。
- ・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：25名

※全6回参加出来る方で先着順とさせていただきます。

申込方法：12月6日(月)よりセンター受付

またはお電話で申し込いただけます。

問い合わせ 東老人福祉センター (011) 741-1000