

椅子ヨーガ



日時：令和4年10月～12月の第1,3木曜日
10:30～12:00

10月6、20日 11月10、17日 12月1、15日

(※11月は第2,3の開催となります)

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」、前回（5～7月期）の椅子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：30名 ※全6回参加出来る方

申込方法：8月22日(月)～9月16日(金)の期間中にセンターへ直接お申し込みください。

抽選：9月27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