

椅子ヨガ1~3月期 受講生募集



運動したいけど続けられないと思っている方
いませんか？椅子に座って無理なく簡単なヨガで
健康に過ごせる身体を作りましょう!!

※初心者の方も安心してご参加ください。

日時：1~3月の原則第1、3木曜日

10:30~12:00

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので

詳細はセンター便りでご確認ください。

会場：センター2階 大広間

講師：安藤 千枝子 氏（当センターやさしいヨガ講師）

持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

定員：30名 ※全6回参加可能な方

※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします。

※今年度の「やさしいヨガ講座」を受講されていない方が対象となります。

※今年度の9~11月期及び5~7月期の「椅子ヨガ」受講者も申込可能ですが抽選順位は下がります。

申込期間：12月2日（月）~12月20日（金）

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

抽選：12月26日（木）11:00~ロビーで行います

☆当選された方は、初回1月9日（木）10:30までにお越しください。事前の手続き等はありません。

お問い合わせ 東老人福祉センター (011) 741-1000