

椅子ヨガ

体験会



深い呼吸をすることで心と体がリフレッシュします！

体力に自信のない方、ひざが痛い方でも椅子に座って出来るヨガです。

やさしいヨガなので初めての方もまずはやってみませんか？



日時：5月29日（水）10時～11時

場所：清水ヶ丘地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：300円

持ち物：飲み物、動きやすい服装、裸足もしくは5本指ソックス

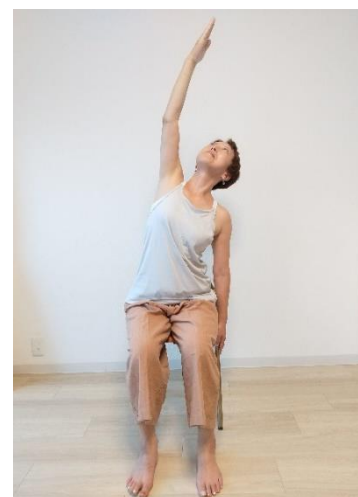
定員：15人（先着）

申込：お電話か窓口まで

講師 ヨガインストラクター

Kikuさん（南区街の先生）

ヨガ指導歴16年。スポーツセンター、カルチャー教室、
デイサービスや介護施設等でヨガやパーソナルトレー
ニング、高齢者向け体操の指導をしています。



お問い合わせ・お申込み 清水ヶ丘地域ケアプラザ 地域交活動交流 ☎ (253) 0071