

初めての方でも安心・椅子に座ってできます♪

# シニアヨガ教室



この度坪井地区社協では、日頃の運動不足を解消していただくために『シニアヨガ教室』を企画いたしました。シニアヨガは、筋力や柔軟性を向上させ、心身をリフレッシュする効果が期待できます。また、嚥下体操も取り入れて口腔機能の低下を予防します。初めての方や体力に自信のない方、男性の方も無理なく楽しく参加していただける内容です。ヨガで身体の中からリフレッシュしながら、いつまでも自分で動ける身体づくりを目指しましょう。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

開催日時 : 10/23・11/27・12/25・1/22・2/26・3/26

場 所 : 坪井公民館 講堂

時 間 : 10:00~11:20

参加費 : 各回 200円

講 師 : 渡辺 千絵先生

気心ヨガ公認インストラクター

鍼灸師・あんまマッサージ指圧師 小松町会在住

持 ち 物 : タオル(汗拭き用)、飲み物。動きやすい服装でお越し下さい。

\*「5本指ソックス」をお持ちの方は着用して来て下さい♪

申 込 : 当日自由参加(予約は不要です)

対 象 者 : どなたでもご参加いただけます



※感染症拡大、天候不順などにより予告なく開催中止とさせていただきますので予めご了承下さい。

\* お問い合わせ \* 坪井地区社会福祉協議会(坪井公民館内)

(平日 10時~12時 13時~15時)

TEL 047-402-0933