

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



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』を開催しております。

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：9/24・10/22・11/26・12/24・1/28・2/25・3/25

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
予めご了承ください。

* 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