

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 : 4/22・5/27・6/24・7/22・8/26・9/30

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