

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。

まずはやってみましょう！



楽ちん脳トシヨガ (椅子ヨガ)

ヨガインストラクター

癒される声の持ちぬし KIKUキクさんです



日時：第1・3金曜日

10時～11時 * 1回だけの参加もOK

4月3日・17日

5月1日・15日

6月5日・19日

7月3日・17日

8月7日・21日

9月4日・18日

場所：清水ヶ丘地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：1回 500円

持ち物：飲み物、タオル

動きやすい服装・裸足もしくは5本指ソックス（滑り止め付き）

定員：15人（先着）

申込：お電話か窓口まで

地域活動交流 045 (253) 0071

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