

椅子ヨガ

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：4月～9月 第1・3金曜日（6月20日は休み）

10時～11時 * 1回だけの参加もOK

| | | |
|----------|----------|----------|
| 4月4日・18日 | 5月2日・16日 | 6月6日 |
| 7月4日・18日 | 8月1日・15日 | 9月5日・19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

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-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。

