

シニアの方向け

和みのヨーガ

シニアの方、
一緒に体をほぐし
ましょう！



のんびり～

ゆったり～

気持ち良くて
寝てしまうかも♪

福田たかゑ 講師

和みのヨーガインストラクター・和みのヨーガセラピスト
体と心をムリなくほぐし、バランスを整える
リラクゼーションヨーガです。

会 場：大豆戸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

日 程：令和4年度（毎月第3木曜日）

4/21・5/19・6/16・7/21・8/18・9/15

時 間：15:15～16:30

人 数：定員20名

参加費：500円

持ち物：タオル、飲み物 ※体操のできる服装、あれば5本指の靴下