

# 椅子ヨガ

4回  
講座!

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: 11月15日・11月29日

12月 6日・12月20日

\*すべて金曜日

10時~11時

場所: 清水ヶ丘地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 1回 300円

持ち物: 飲み物、動きやすい服装・裸足もしくは5本指ソックス

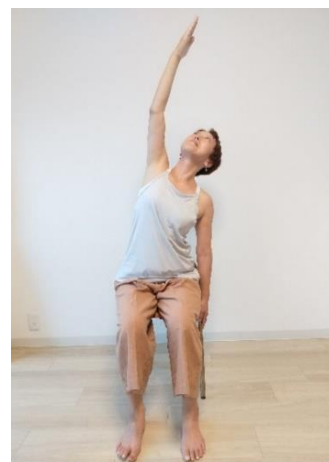
定員: 15人(先着)

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、カルチャー教室、  
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。



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