

1期受付開始

6回連続健康講座  
定員15人  
4/11 受付開始



# イス de ヨガ

イスを使って無理ない動きで6回続けて心身ともに健やかな日々を

6回連続健康講座を同一内容で年3期実施

## 1期目の日時

5月12日・26日・6月9日・23日・7月14日・28日

第2・4木曜 13:30~15:00

講師：向井先生

ヨガ・シニアヨガ指導者  
介護予防指導者

## お申し込み

- ・申込は事務所へ（電話可：957-1860）
- ・6回連続での受講
- ・町内在住60歳以上の方

持ち物：タオル・水筒

新型コロナウイルス感染症の拡大状況などで、休館や行事日程変更・中止になる場合があります