

6回続けて身体リセット



イス de ヨガ

各回定員15人
参加費無料
4/11受付開始

- ・イスを使って無理のないヨガ
- ・6回連続健康講座を同一内容で年3期実施

複数回のお申し込みはご遠慮ください

8月初旬受付開始

〈1期〉

5月12日・26日

定員に達しました
キャンセル待ち受付中

7月14日・28日

〈2期〉

9月8日・22日

10月13日・27日

11月10日・24日

〈3期〉

令和5年

1月12日・26日

2月9日・22日

3月9日・23日

第2・4木曜 13:30~15:00 (2月22のみ水曜)

講師：向井先生 ヨガ・シニアヨガ指導者
介護予防指導者



体も気持ちも元気な毎日

お申し込み

- ・申込は事務所へ(電話可)
075-957-1860
- ・6回連続での受講
- ・町内在住60歳以上の方

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