

朝霞市 市民向け講座



健康

椅子ヨガ

5月13日(火) 10:00~11:00



車椅子や椅子に座ったままでできるヨガを学びます！



ヨガのポーズや呼吸法、指運動、発声などを行います！



ヨガを通じて日常生活に役立つ筋力を強化していきましょう！



あだち ゆきこ
講師 **足立 由喜子** 氏
日本シニアヨガ協会 代表理事
KOIWA MATR YOGA 代表



- 会場 ◆ 緑ヶ丘会館（幸町2-12-18）
対象 ◆ おおむね60歳以上の市民
申込 ◆ 定員20人（事前申込制・先着順）
4/7(月)9:00から電話・FAX・メールで。
氏名・住所・電話番号をお知らせください。
持ち物 ◆ 飲み物・タオル・運動のできる室内履き
（動きやすい服装でお越しください。）

費用は
無料！



申込：地域包括支援センター朝光苑 / ☎048-450-0855
FAX048-450-0966 / メール chiikihoukatu@choukouen.com