

シニアのための講座

ゆったり
初めての椅子ヨガ

日々の生活に無理なく楽しく
取り入れることができます。
初心者の方も気軽にできる
椅子ヨガで、リラックスした
心地よさを体験してみませんか。

令和8年2月24日(火)
10:00～12:00

会場：おゆみ野公民館 講堂

対象：概ね65歳以上の方

持ち物：動きやすい服装・タオル

定員：15人(抽選)

申込：2月2日(月)～2月11日(水)

電話・窓口・HPから

TEL 043-293-1520

