

好評につき第2弾

# 椅子ヨガ 第2弾

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：1月31日・2月7日

2月21日・3月7日 \*すべて金曜日

10時～11時 \*1回だけの参加もOK

場所：清水ヶ丘地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：1回 500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

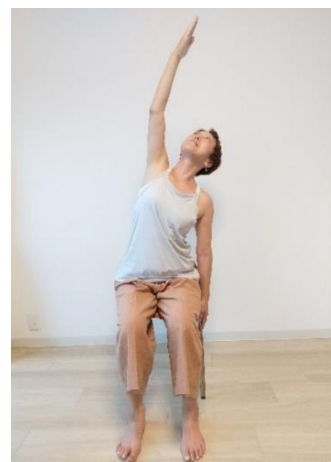
定員：15人（先着）

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