

# シニア向け簡単ヨガ

リラックスしながら  
心と身体を健康にしましょう♪

日時： 9月22日(月) 14:00～15:30 (受付  
13:30～)

会場： 大船体育館 競技場 (一階)

内容： はじめての方でも安心  
ゆっくりと呼吸をしながらどなたでも  
できる簡単な動きでリラックスしましょう



講師： 小宮 玲子 氏

健康運動指導士

JEM ソフトヨガ公認 ヨガインストラクター

対象： 市内在住の65歳以上の方 (参加費無料)

お持ち物： 上履き、タオル、お飲み物



お問い合わせ・お申込み

地域包括支援センター きしろ

