

心も体もリフレッシュ！ 無料の体操 ヨガ 教室です。

椅子ヨガ 教室

参加者
募集中

どなたでも参加OK！お気軽にご参加ください！
健康はただじっとしているだけでは保てません。
運動や食事など出来ることはたくさんあります。
でも、いろいろありすぎて困ってしまいますよね、
手始めにこの教室に参加して一緒に体を動かしてみませんか？

教室の詳細について

参加費：無 料

開催日：毎月**第2月曜日**
（※祝日の場合は翌週の第3月曜日です）

時 間：10:00～11:00

場 所：中山コミュニティセンター 集会室

持参物：お茶などの水分、タオル、動きやすい服装、やる気

予定日：① 4月14日 ② 5月12日
 ③ 6月 9日 ④ 7月14日
 ⑤ 8月18日 ⑥ 9月 8日
 ⑦10月20日 ⑧11月10日
 ⑨12月 8日 ⑩1月19日
 ⑪ 2月 9日 ⑫ 3月 9日



※中止になる場合もあります、お電話で確認ください

問い合わせ先

なかやま幸梅園 在宅介護支援センター

担当：武智 電話：089-967-0300