

心も体もリフレッシュ！ 座ってする ヨガ 教室です。

椅子ヨガ 教室

R8年度
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

開催日：毎月**第2・第4**月曜日
（※祝日の場合は翌週の月曜日です）

時 間：10:00～11:00

費 用：※**500円**（人数により変動）

※参加者が増えれば負担は減ります。

例：10人だと500円、20人だと250円、25人だと200円！

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：	4月13日・27日	5月11日・25日
	6月 8日・22日	7月13日・27日
	8月10日・24日	9月14日・28日
	10月19日・26日	11月 9日・30日
	12月14日・28日	1月18日・25日
	2月 8日・22日	3月15日・29日

※中止になる場合もあります、登録者には電話連絡します。

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

