

心身共にリフレッシュ

ヨガ体験教室



呼吸を意識しながら身体を動かします。
楽しくヨガをしながらフレイルを予防するための
方法を学びましょう。

日時 6月30日(金)
午後2時～午後3時30分

場所 堀切地区センター ホール
(堀切3-8-5)

対象 区内在住65歳以上の方(先着25名)
参加費は無料です

講師 A-Yoga Mind and Body Movement Therapy 認定インストラクター
介護予防運動指導員 岩渕 和恵 氏

持ち物 バスタオル・フェイスタオル
動きやすい服装・お飲み物

※マスクの着用をお願いします。
※会場での検温、アルコール消毒にご協力ください。



申込み 5月27日(土)午前9時から電話にて受付
お申込み・お問い合わせはこちら

☎ 03-3697-7815

高齢者総合相談センター堀切 担当：中田・伊藤

