

横浜市若葉台地域ケアプラザ 自主事業

もうすぐ春！ぽかぽか笑顔に！

# いすヨガ講座

もうすぐ立春。椅子とタオルを使ってヨガをして、心も体もぽかぽかあたたかく笑顔になりましょう。

高齢の方や、初めての方でも気軽に参加できます。

日時：1月31日（金）13：30～14：30

場所：若葉台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

対象：若葉台近隣にお住まいの方

肘掛け無しの椅子で体操中に座位を保てる方

講師：栗原 香氏

定員：20名（抽選）

参加費：200円



持ち物：タオル（手ぬぐい）、水分、上履き、動きやすい服装

申込み：1月13日（月）11：00～

20日（月）15：00

電話または来館にて受付 ※抽選後、当選された方にお電話をします

< お申込み・問い合わせ >

横浜市若葉台地域ケアプラザ 地域活動交流

045（923）8831