横浜市若葉台地域ケアプラザ　自主事業

心豊かに楽しく柔軟に

いすヨガ講座

タオルを使いながら椅子に座ってヨガを行い、心も体もスッキリ気持ちよく、笑顔になりましょう！
高齢の方や、初めての方も気軽に参加できます。

日　時：９月16日（火）10：30～11：30

場　所：若葉台地域ケアプラザ　２階多目的ホール

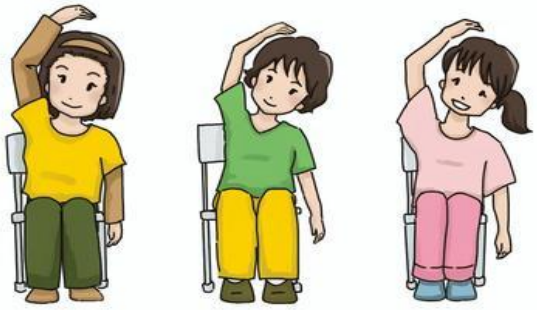
対　象：若葉台近隣にお住まいの方

　　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：８月25日（月）１１：００から

　　９月８日（月）１５：００　電話または来館にて受付

＊９月９日（火）９時から、掲示とホームページにて抽選発表します。電話でのお問い合わせも可。

＜　申込み・お問い合わせ　＞
横浜市若葉台地域ケアプラザ 地域活動交流
電話045(923)8831