

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～



椅子に座り、タオルを使いながらヨガをしましょう！
高齢の方や、初めての方も気軽に参加できます。

日 時：10月28日（水）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、どなたでも

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（先着順）

参加費：200円



持ち物：タオル（手ぬぐい）、水分、上履き、動き易い服装

申込み：10月5日（月）11：00から

電話または来館にて受付・定員になり次第終了

< 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
電話045(923)8831