

内田地区サロン 参加者募集

内田地区サロンでは「いきいき百歳体操」をメインに行っておりますが、今回は特別にヨガ教室を内田地区福祉ひろばにて開催致します。

ゆったりとした呼吸法とポーズで気持ちよく身体をほぐしましょう。
身体が硬い方や初めての方でも安心して行えます。
皆様のご参加をお待ちしております。

日時・・・5月20日（火） 「やさしいヨガ」

午後1時30分 ～ 2時30分

講師・・・高宮 春香 氏（ヨガ講師）

対象者・・・内田地区住民
医師から運動制限されていない方

定員・・・各15名（先着）

開催場所・・・内田地区福祉ひろば

持ち物・・・飲み物（水分補給用）、ヨガマット（大きなバスタオルでもOK）
動きやすい服装

申込み・・・地区生活支援員 川上まで（電話・メール・FAX・公民館&ひろば窓口）



※ ひろばだよりのカレンダーにも日程を掲載しております。

ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

『お問合せ・申込み』

内田地区地域づくりセンター 地区生活支援員 川上

携帯:070-8684-8037

TEL:58-2494 FAX:85-1071 TEL:85-5168(ひろば)

mail:s-uchida@syakyo-matsumoto.or.jp