

上道公民館
令和7年度 公民館講座

チェア ヨガ

(4回講座)

椅子に座って行うヨガです。

肩こりや腰痛・運動不足解消に効果的です。

身体が硬くても、痛いところがあっても大丈夫！

ゆっくりした動きで、ゆったりした時間を過ごしませんか？

先生が優しく教えてくれますよ。

日 時：6月13日(金)・27日(金) 13:30~
7月11日(金)・25日(金)

場 所：上道公民館 集会室

講 師：笹崎 布優 先生

服 装：裸足になれる服装
動きやすい服装

定 員：10名程度

申込み：上道公民館 (TEL44-2183)

(申し込み締め切りは、6月11日です。)

※お茶など飲み物・タオルをご持参ください。

