

上道公民館
令和7年度 公民館講座

チェア ヨガ

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： 7月11日（金）・25日（金）13：30～

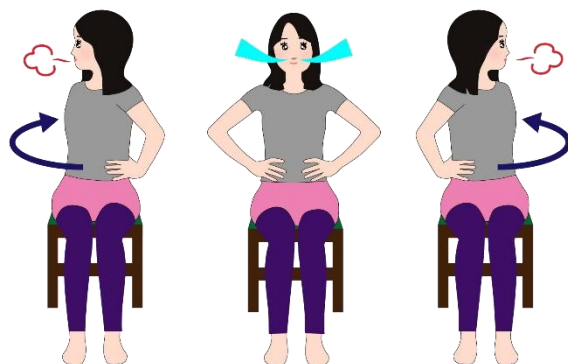
場 所：上道公民館 集会室

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。