

椅子ヨガ体験会のお知らせ🎵



プロのインストラクターが
教えに来てくださいます

13:30～15:00
椅子ヨガ体験 1時間



半日型デイサービス

機能訓練特化型

菜の花

椅子があれば
どこでもできる



毎日続けて
リラックス&リフレッシュ

できる範囲で
無理なくのびのび



筋力の衰えが気になる・
体がかたい方も

年齢関係なくだれでも

Let's!
Chair Yoga



運動不足解消・
介護予防にも

座ってるから安定
安心してポーズ



怪我の心配が少なく
体への負担が小さい

吸って～吐いて。深い呼吸で、椅子に座ったまま心地よく体を伸ばしましょう！

体調のすぐれない時、痛みのある時はおやすみしましょう。

- ◇会場：機能訓練特化型 菜の花
四日市市あさけが丘2丁目
- ◇定員：20名 送迎有
- ◇料金：無料 スイーツ・コーヒー