

誰でも

# やさしい椅子ヨガ

椅子を使って行うやさしいヨガです。  
からだのかたいかた、正座、あぐらが苦手な方、  
高齢の方などにぴったりです。

## レッスン内容

- ◆日時◆ 月曜日と金曜日 10時～11時  
平成31年1月・・・7, 11, 18, 21, 25, 28
  - ◆場所◆ ケアハウスとうめい 集会室
  - ◆料金◆ 3,000円/月
  - ◆対象◆ 通ってこれる方
  - ◆持ち物◆ 運動できる服装、タオル
- ※ヨガマットは不要です

- ★講師 : 森山 悠
  - ・チェアヨガインストラクター
  - ・社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員
- ★講師 : 岩崎 朋子
  - ・チェアヨガインストラクター
  - ・社会福祉主事



(申し込み・お問い合わせ)

〒859-3244

佐世保市江上町935番1

ケアハウスとうめい

0956-58-4016