

令和5年度

～大人のための 椅子 のヨガ～

呼吸でヨガ

参加費
300円

椅子に座って、鼻呼吸をし、
簡単なポーズを取っていきます
身体の変化や、気持ち
整っていくことを楽しみましょう

30分前より受付

月1回(火曜) 13:30～14:45

《対 象》 区内在住の方
《定 員》 先着14名
《持ち物》水分補給用飲み物
タオル(運動用)
※上履きはいりません
《服 装》 動きやすい恰好
インストラクター:服部孝美

4/11	5/9	6/13
7/11	8/8	9/休
10/10	11/14	12/12
R6、 1/9	R6、 2/13	R6、 3/12

会場 文京福祉センター湯島 洋室

コロナウイルス感染予防のため
ご協力をお願いします。

- ①マスクの着用(推奨)
- ②実施前と後に消毒
- ③体調確認のため検温
- ④参加者名簿記入

問い合わせ先
文京福祉センター湯島
TEL:3814-9245