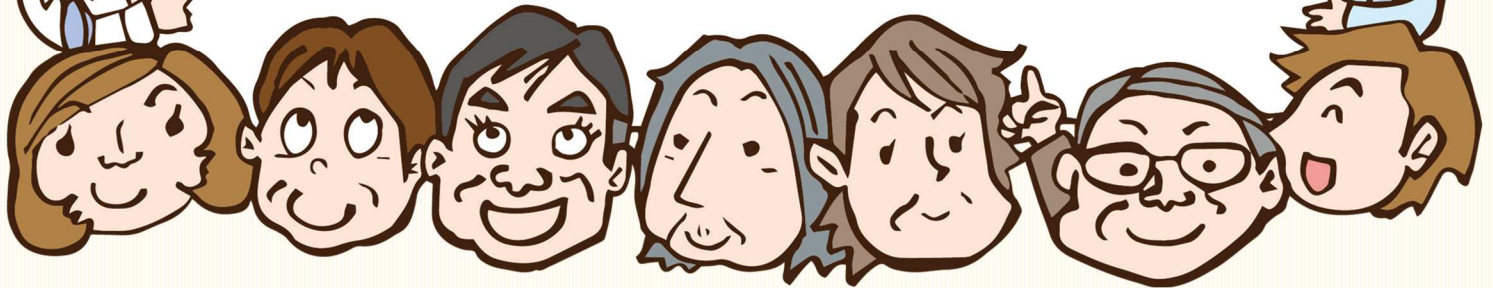


事前申込制

# シニアヨガ



『ヨガは女性特有のもの!』そんな風に思っていないですか?  
実はヨガはもともとは男性が実践していたものなんです。  
ヨガには日常生活で溜まった体のゆがみを無理なくほぐす  
改善効果があります。100歳になっても笑顔でスキップが  
できるような身体づくりを一緒にめざしませんか?



- ◆日にち: 【1回目】2月26日(金) 肩こり改善  
【2回目】3月5日(金) 腰痛予防  
【3回目】3月12日(金) 体幹強化

- ◆時 間: 14:00~15:30  
・受 付: 14:00~  
・講座等: 14:10~15:30

- ◆対象者: 白井市在住・在勤の60歳以上の方  
※60歳未満で参加ご希望の方はご相談ください  
お身体のかたい方、大歓迎です!!



- ◆人 数: 各回9名  
◆場 所: 西白井コミュニティプラザ  
◆参加費: 各回500円  
◆持ち物: 汗拭きタオル、飲み物  
◆講 師: NPO法人日本シニアヨガ協会  
認定講師  
くぼた ゆう 先生  
◆申 込: 2月15日より窓口かお電話にて  
先着順となります



- ・参加回数に制限はありません。1回だけでも、3回連続でもOKです♪
- ・お食事は2時間前までに済ませ、動きやすい服装でお越しください。