

楽しい椅子ヨガ



椅子に座って呼吸に合わせて

ヨガポーズ！

無理なくだれにでもできる。

6月23日(月)

午後1時45分～1時間程度

講師：ヨガインストラクター

ゆかさん

申込み：6月5日(木)～来館または電話にて 先着25人

★汗ふきタオルと飲み物持参、運動のできる服装(ズボン)でお越しください。

諸福老人福祉センター ☎871-2771