

# 「椅子リラク楽体操」

11月19日(水)午後1時30分～3時



椅子を使つてのヨガ呼吸法と姿勢改善の体操です  
尿漏れ予防、肩こり腰痛、姿勢改善に効果があります  
膝や腰に不安のある方も楽しくご参加いただける内容です



リボンバレエ&ウェルネス協会 代表

講師: やすだ ゆかり  
**安田 由香里 さん**

カラダとココロを整える優雅な椅子ヨガ教室を主宰。  
自分の力で「幸せ体質になれる!」ことをお伝えしたい…との思いでレッスンしています。

参加費  
無料

場所

野崎老人憩の家 本館和室

対象

60歳以上 市内在住者

持物

汗拭きタオル、水分補給の飲み物  
動きやすい服装でお越しください



お申込み  
お問合せ

野崎老人憩の家

☎ 879-6076

11月5日(水)～先着25名



ネット申込 (左記QRコードから) ・ 電話 ・ 来館