

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。



9月26日(金)

午後1時45分～1時間程度

講師:ヨガイストラクター

ゆかさん

申込み: 9月5日(金) ～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