

「椅子リラク楽体操」

10月15日(木)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

**参加費
無料**

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。

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

10月5日(月)～ 先着 25 名



電話または来館