

60歳以上の
市内在住の方

健康講座

参加無料

憩いのアロマヨガ

～心と身体をリラックス～

アロマの香りに包まれながら、呼吸を整え、
やさしい椅子ヨガとマットヨガで、肩や腰、全身をゆっくりほぐします



講師：yu yoga 代表 たなか ゆうこ 田中 裕子さん 「だいとう人財問屋」登録講師
＜ 講師から参加者の皆さまへ ＞
当日は、皆さまが無理なく楽しく身体を動かし、「参加してよかった」と
感じていただけるよう、心を込めて準備させていただきます。

とき 令和8年11月6日(金) 午後2時～3時
ところ 大東市立 北条老人憩の家

お申込み 10月6日(火)～ 先着20名

持ち物：フェイスタオル・水分補給の飲み物

※ヨガマットは当館の貸し出し分をご利用ください。

服 装：動きやすい服装

お申込み お問合せ 北条老人憩の家 TEL・FAX 072-878-4651