

シニアヨガ



まだまだ人生これから！

素敵に歳を重ねるために体の使うべきところ
鍛えるべきところを確実にお伝えします。

自分の体は自分の体で守る！

イスやタオルを使ってゆったり動いていきます。



11/13

12/11

1/22

2/5

2/19

水曜日 全5回

10:00～11:00

講師
会場
持ち物
定員
受講料
申込方法

やまなか みちえ 先生
山中 美智恵 先生

下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室

タオル、飲み物、ヨガマットない方はバスタオル

一般 15名

無料

①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：10月3日（木）午前9時

受付時間：平日9:00～21:00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。



※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります