

おとなの知恵袋講座

# 椅子ヨガ

椅子に座りながら、楽しく行えるヨガを体験してみませんか！  
カラダをほぐすことをメインとするため、足腰に不安のある方も安心して参加していただけます。

家庭でイスに座ったまま、簡単にできるポーズがほとんどですので、ぜひ、生活の中に取り入れてみてください！

日 時	7月2日(木) 午後2時00分～午後3時30分
場 所	坂戸市福祉センター 会議室
講 師	Yoga Studio H&B 所属インストラクター
対 象	・60歳以上、又は車いす利用者 ・市内在住、在勤者
定 員	20名 (先着順)
参加費	500円
持ち物	動きやすい服装・バスタオル・フェイスタオル
申込み	坂戸市社会福祉協議会 電話 049(283)1597 へ