

《 老人福祉センター ヨガ教室ご案内 》

ゆったりとした動きと、呼吸法で心身ともにリラックス！
簡単なストレッチなので、初めての方でも安心して
参加して頂けます。

運動不足解消に**ヨガ**はいかがですか？

	湯川老人福祉センター	谷地頭老人福祉センター
4月	7 日 (火)	1 日 (水)
	21 日 (火)	15 日 (水)
5月	12 日 (火)	13 日 (水)
	26 日 (火)	27 日 (水)
6月	2 日 (火)	3 日 (水)
	16 日 (火)	17 日 (水)
7月	7 日 (火)	1 日 (水)
	21 日 (火)	15 日 (水)
8月	4 日 (火)	5 日 (水)
	18 日 (火)	19 日 (水)
9月	1 日 (火)	2 日 (水)
	15 日 (火)	16 日 (水)
問合せ先	湯川町1丁目7番26号 57-6061	谷地頭町13番18号 22-0264

※ 都合により、日程が変わることがあります。

時 間 : 13:30~14:30

持ち物 : バスタオル・飲み物
汗ふきタオル

講 師 : 児玉 典子 先生

(メディカルヨガセラピーチーム函館代表
ヨガセッションルーム アヌヘア)

※ 動きやすい服装でご参加ください

