

《 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。

冬の運動不足解消に**ヨガ**はいかがですか？

	美原センター	湯川センター	谷地頭センター
11月	19日(月)	13日(火)	14日(水)
	26日(月)	27日(火)	21日(水)
12月	3日(月)	4日(火)	12日(水)
	17日(月)	18日(火)	19日(水)
1月	7日(月)	8日(火)	16日(水)
	21日(月)	22日(火)	23日(水)
2月	4日(月)	5日(火)	6日(水)
	18日(月)	19日(火)	20日(水)
3月	4日(月)	5日(火)	13日(水)
	18日(月)	19日(火)	20日(水)
問合せ先	美原1-29-19 43-5666	湯川町1-7-26 57-6061	谷地頭町13-18 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
動きやすい服装でご参加ください。

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)

