

ビギナーヨガ



教室

日頃運動不足を感じている方など

ヨガが初心者の方でも始められる内容で行います。一緒に体を動かし心と体のバランスを整えていきませんか (*^_^*)



参加費：1回200円

【日時】 毎月第1金曜日 10時～11時30分

【場所】 川島地域ケアプラザ 2階多目的ホール

【講師】 中野 真理子 先生

【対象】 おおむね65歳以上の方

※川島地域ケアプラザのヨガ教室に参加されたことがない方

【持ち物】 タオル・飲み物

川島地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL 370-1550 (代表)

担当：石澤

