

はじめての椅子ヨガ

床ではなく、椅子を使って行うヨガです。
イスが体を支えてくれるので手軽にできます！

日程：2/16 3/2 3/16 3/23 金曜日（全4回）

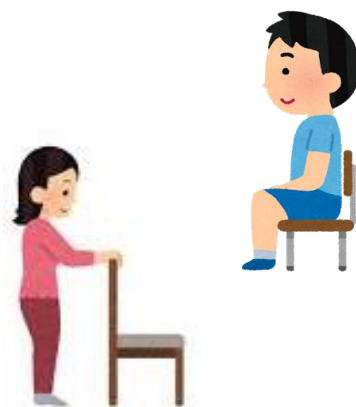
時間：①午後 12 時 30 分から 1 時 30 分

②午後 1 時 40 分から 2 時 40 分

参加費：1000円(保険料含む)

定員：各20人

会場：2階中会議室



※体操の前と後に清掃・机や椅子の片付けなどをお願いします。

申込み：1月22日(月)からご来館による受付スタート。

1月23日(火)からお電話でも受け付けます。

若草台地区センター
横浜市青葉区若草台20-5
TEL045(961)0811

公益社団法人
横浜市民施設協会



あつまる・つながる・笑顔になる