

シルバーサポートヨガ

高齢者向けのやさしいヨガと
棒体操・ハンドマッサージ

場所：京田辺市立社会福祉センター
1階 講習室

日時：毎週月曜日（第5週日月曜、祝日は休み）
10:15～11:30

対象：高齢者（75歳以上優先）

指導：ヨガ講師
水谷 亜紀 先生

～会員からメッセージ～

ゆっくりゆったりヨガをしてリラックス。そして楽しいお話タイムも。笑顔になって！元気になって！を目指しています。皆さまの参加をお待ちしています。

問い合わせ、申し込み先

米田 小夜子 63-0816 田中 明美 63-1502

