

シニアヨガサークル

参加者募集！
初心者大歓迎！

ス マ イ ル



ヨ

ガ



活動日

毎月第1・第3火曜日
10:00～11:30

講師

かながわ介護予防健康づくり運動指導員

鈴木 健太郎 氏



場 所

相模原市立中央公民館 和室

会 費

1回 500円

内 容

初心者の方でも気軽に始められる、やさしいシニア向けヨガ教室です。呼吸をととのえ、全身を動かし、ほぐすことで、筋力や持久力、バランス能力の維持向上、フレイル予防につながることを期待できます。後半は自宅でも行える体操なども実施しています

連絡事項

水分補給の水、バスタオルもしくはヨガマットをご持参ください。



お問合せ

中央地域包括支援センター担当：高橋・河内

電話：☎ 042-730-3886

平日 午前8時30分～午後5時まで