

第19回

シニアのためのらくらくヨガ



参加者募集

津山市在住の60歳以上の方

初めての方、男性の方も大歓迎!!



シニアヨガの効果はさまざま

身体的な効果

- ・柔軟性の向上
- ・筋力と持久力の強化
- ・バランスの改善

メンタル面の効果

- ・ストレスの発散
- ・気分の安定
- ・睡眠の質の向上

生活の質の向上

- ・仲間との交流
- ・社会的なつながりの回復

他にも、認知症機能の改善、リラックス効果などさまざまな効果があります。

< ご参加、お待ちしております! >

■日 時：令和8年12月11日（金）10:00~11:30

■場 所：津山市シルバー人材センター（津山市井口21-1）交遊館

■参加費：300円（会員は無料）

■募集人数：12名

■持参物：ヨガマット・飲み物・手拭きタオル・動きやすい服装

（ヨガマットをお持ちでない方は、申込時にお伝えください）

■申込方法：津山市シルバー人材センターまで、お電話でお申し込みください。

TEL：0868-23-5378（担当：鷺見・上山）

