

受講料
無料

厚生労働省山口労働局委託「高齢者活躍人材確保育成事業」



ココロとカラダをすっきり 椅子ヨガ教室

楽しみながら、ゆるやかに『今ここにある自分の身体を見つめる』
座ってできる椅子ヨガを体験しませんか

簡単にだれにでもできる、やさしいヨガです



日時

令和元年10月2日(水)
13:00~15:00

会場

サンライフ萩 教養文化室3
(萩市大字土原526)

★ 日常に活かせる美しい姿勢

★ 肩こりや猫背の改善・予防

★ 気持ちもスッキリ

参加資格

萩市・阿武町在住の60歳
以上の方(定員20名 要申込)

服装：運動のできる服装
スニーカー等

講師

ヨガインストラクター
藤井 加奈子 氏
全米ヨガアライアンス RYT200終了

持参物：タオル・飲み物

お申込み
お問い合わせ

TEL

083-921-6070

(土日祝日を除く 8:30~17:15)

主催

公益社団法人 山口県シルバー人材センター連合会
(山口市糸米2-13-35)