

R7 上半期瀬戸市高齢者福祉課委託事業

大人の充活！ワンコイントレーニング



祖母懐公民館

椅子ヨガコグニサイズ

1回
500円

楽しく簡単！無理なく続けます！



受講生の声

- ・楽しくて、時間があっという間です
- ・夜よく眠れるようになりました
- ・身体が軽くなり、歩くのが楽になりました

日程 : 6/12、6/26、7/10、7/24、9/11、9/25（各木曜日）

時間 : 10:00~11:00

場所 : 祖母懐公民館

持ち物 : 飲み物、上履き(お持ちの方)

対象 : 市内在住の65歳以上の方

講師 山内多枝子

moriyaヨガ代表（末広町商店街内）

随時受付中！ ☎ 090 - 6075 - 4673

Instagramは
こちら→

