

65 歳からの**お達者教室** **ハッピーヨガ**



寒さで固まった体をヨガでほぐしてみませんか。

今年度は、いつものイス楽ヨガにタオルストレッチも取り入れ、
運動が苦手な方、体が硬い方でも無理なく参加出来る教室です。



場所：ウエルフェア土岐 3F 大会議室



日時：1 月 14 日 21 日 28 日 2 月 4 日（火曜）



全 4 回 10：00～11：30

講師：市川 裕与氏 ヨガインストラクター

対象者：下石・妻木・鶴里地区在住の概ね 65 歳以上の方
医師から運動制限を受けていない方

定員：20 名程度 費用：無料

持ち物：飲み物・ヨガマット（なければバスタオル）
フェイスタオルかスポーツタオル

*運動が出来る服装・靴でお越しください

申し込み締め切り：1 月 10 日（金曜）



申し込み・お問い合わせ
土岐市西部地域包括支援センター（ウエルフェア土岐）

電話 57-8100（月～金 平日 9：00～17：00）