

大宮いきいきセンター短期講座

西洋のリハビリと東洋医学の利点を組み合わせた
進化系ヨガプログラム

ヨガビリー体験講座

全4回コース

～暑い夏を乗り切ったご自身をやさしく癒し、冬にむけて体を整えましょう～



ヨガビリーとは??

西洋のリハビリ療法と東洋医学の利点を融合したヨガビリーは、体力に自信が無い方、身体の柔軟性や運動経験問わず、いくつになっても続けられる介護予防的ヨガプログラムです。

仲間と気持ちよく身体を動かし、心身を整えましょう♪

【開催日時】 10月3日、17日、11月7日、21日
金曜日 14:30～16:30

【会場】 千葉市大宮いきいきセンター 集会室

【参加費】 無料

【対象】 市内に住所を有する60歳以上の方

【定員】 15名

【持ち物】 上履き、飲み物、汗拭きタオル、住所・年齢を確認出来るもの

【申し込み】 9月1日（月）～12日（金）事務室窓口で直接、
又は電話・FAXで受け付けます。

《 お問い合わせ先 》

千葉市大宮いきいきセンター

千葉市若葉区大宮台7-8-1 大宮小学校内

電話 043-265-1751

FAX 043-265-1741

