

より明るく健康に過ごすために
ヨガで気持ちよく身体を
動かしましょう♪

筋力の向上も
期待できます♪

瞑想、呼吸法、セルフマッサージ、
ヨガの基本的なポーズを通して
心身のリラックスと筋力の向上
を目指します。



身体をリフレッシュ♪ シニア ヨガ

① 12月 2日(火) ② 12月16日(火)
③ 1月 6日(火) ④ 1月20日(火)
各13:10~14:50 全4回

詳細・申込方法

- 会場 千城台コミュニティセンター
- 対象 市内在住60歳以上の方 15名
- 費用 無料
- 申込 11月1日(土)~11月10日(月)
電話(043-228-5010)で受付
※申込多数の場合は、後日抽選で決定。

未経験の方、大歓迎！

持ち物

- 運動しやすい服装
- 飲み物
- フェイスタオル
- ヨガマット
またはバスタオル



(社福)千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

千葉市若葉いきいきプラザ

☎043-228-5010 FAX043-228-8956

千葉市若葉区北谷津町333-2(令和8年3月末まで施設改修工事のため休館中)