

令和 7 年度 志賀公民館健康教室のお知らせ

「ヨガ」体験

■日時:令和 8 年3月 10 日(火)10:00~11:00

■場所:志賀地域交流センター 大広間

■目的:健康の保持増進及びフレイル予防のために行う。

■内容:椅子に座って行うやさしいヨガ

■講師: 木村 真紗美 氏 (ヨガインストラクター)



見学 OK

■募集人数:15人(先着順)

老若男女問わず、どなたでも大歓迎です。

普段の生活では使わない身体の部分をほぐします。

今回は、椅子に座ったままのヨガで楽しく行います。



■持ち物・服装:運動できる服装、タオル、お茶