

大谷スマイル学級だより ～5月号～

5月のスマイル学級は開講式とヨガ教室です

若葉の緑もしだいに色濃くなってきました。学級生の皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

5月の講座は、「やさしいヨガ教室」を開催します。

ヨガは、自律神経のバランスを整え、血流改善や疲労回復の効果が期待されます。

皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！

日 時 令和8年5月22日（金）

午後7時30分～午後9時00分

場 所 大谷公民館2階ホール

内 容 「開講式とやさしいヨガ教室」

初心者でもできるやさしいヨガと、ふくらはぎ・足裏のほぐしなどを実践していただきます。

講 師 ヨガ・リズム体操・シニアエクササイズインストラクター

よねだ よしこ
米田 芳子 氏

持ち物 ヨガマット（バスタオル）・水分補給等の飲み物

～動きやすい服装でご参加ください～



～笑顔と元気で楽しい毎日～

無理せず自分のペースで楽しく体を動かしましょう！