

回 覧

町民各位

65 歳以上の方対象

平成 31 年 4 月 26 日

滑川町長 吉田 昇
(公印省略)

からだが硬くても大丈夫！

りらくすヨガ教室

ヨガをしながら自分のからだを見つめ直してみませんか？深い呼吸で、からだをほぐしていきましょう。呼吸をしながらポーズをとるととても気持ちが良いですよ！自分のできる範囲で無理なくゆったりとヨガを楽しみ、こころもからだもリラックスしましょう。

★対象となる方 町内に住所を有する 65 歳以上の方

★日 時 裏面をご参照ください

★場 所 月輪中央集会所
(滑川町月輪 418-1)

★定 員 18 名

★参加費 250 円 (傷害保険代)



申し込み

5月13日(月)より電話で受付をします。

*受付時間は平日の午前9時～午後5時です。

*定員となり次第、受付を終了させていただきます。

滑川町地域包括支援センター ☎ 56-2132

りらくすヨガ教室

	日にち	時間
第1回	6月 5日 (水)	午前 10 時～ 11 時 30 分
第2回	6月 12日 (水)	
第3回	6月 19日 (水)	
第4回	6月 26日 (水)	
第5回	7月 3日 (水)	
第6回	7月 10日 (水)	
第7回	7月 17日 (水)	
第8回	7月 24日 (水)	
第9回	7月 31日 (水)	
第10回	8月 7日 (水)	

