

古石場福祉会館 初！メンズヨガ

10月8日(水)

10:00～11:00

体幹ゆるっとトレーニング
椅子を使って立位ポーズに挑戦!!



ヨガといえば女性のイメージですが
シニア男性にぴったりの運動です。

ゆったりとした動きで体を整え
運動不足解消に！

皆様の挑戦をお待ちしています。

受付方法：窓口、電話にて受付

受付期間：9/8(月)～9/16(火)

定員：20名

定員オーバー時は抽選になります

抽選結果は9/18(木)に館内掲示

当選者のみ電話連絡します

講師：勝又 摩吏 先生