

令和7年度第9回武蔵野コミセン主催事業

秋の健康づくり体験Ⅲ

椅子ヨガ教室

この秋、新たな健康づくりを体験してみませんか。
椅子ヨガは、椅子を使って体が硬い人や高齢の方でも
無理なく取り組むことができるヨガです。
いつでも、どこでも、だれでも気軽にできる椅子ヨガで
体もリラックス、頭もスッキリしてみませんか。

日 時 11月10日(月)

午前10時30分～午前11時30分

場 所 武蔵野コミュニティセンター ホールA・B

対 象 町内在住・在勤・在学の方

定 員 30人

費 用 無料

服 装 動きやすい服装

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物



講 師 村上 朋子さん

(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

申込み

10月3日(金)午前9時から、電話または
武蔵野コミュニティセンターまで
TEL042-570-0555