

令和7年度

椅子ヨガ講座

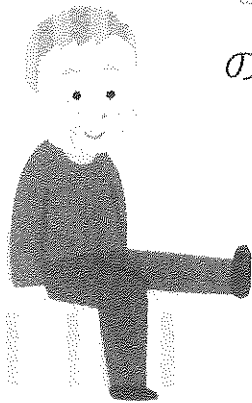
“激しい運動はちょっと苦手”という方も
車いすを使用されている方も大歓迎!!

座ったままでできる

椅子ヨガにチャレンジしてみませんか？

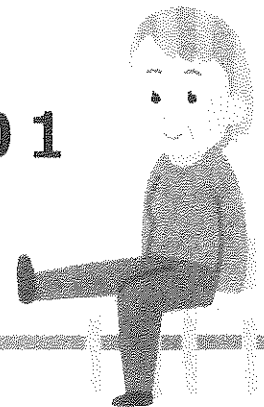
- 開催日時 **令和8年3月24日(火)10:00~11:30**
- 場 所 南部総合福祉センターわろうべの里 多目的ホール
- 対象者 四街道市内に在住の60歳以上の方
- 定 員 先着60人
- 持ち物 長さ50cm以上のタオル・500mlのペットボトル
- 申込方法 **2/16(月)9:00から3/16(月)17:00まで**

の間、**お電話で受け付け**いたします。



043(433)6201

四街道市南部総合福祉センター
わろうべの里



わろうべの里 老人福祉センター主催講座