

シニアヨガ

運動不足や老化にともなう筋力の低下や柔軟性の低下は
生活を不自由にし、老化の不安を加速させます。



身体の硬い方や筋力のない方でも、
無理なくできる椅子ヨガに参加してみませんか。

日時： 令和3年7月30日（金）10:00～11:15

場所： せたがや がやがや館 3階会議室A（世田谷区池尻 2-3-11）

対象： 65歳以上の区民の方

費用： 無料

講師： ヨガインストラクター 岩崎 万里子氏

定員： お電話にて、申し込み 先着順 15名

申し込み・問い合わせ

池尻あんしんすこやかセンター 03-5433-2512

当日は、動きやすい服装で、水分補給の飲み物をご持参ください。

コロナウイルス感染者と濃厚接触をされた方や、感染が疑われる方は、
参加をお控えください。

参加される方はマスク着用の上、ご参加をお願い致します。

せたがや がやがや館 周辺案内図

