

チェアヨガ

令和8年4月13日(月)

- 時間： 10:00~11:30
- 場所： 大野地区コミュニティセンター 3階 講堂
- 定員： 15名 ●参加料： 無料
- 講師： 中川政子 先生
- 用意するもの： タオル、水筒

椅子に座ったまま、あるいは立位でも椅子に手をかけるなど安定した状態で行うヨガです。筋力アップ、健康的な心身を保つのに効果的な運動です。体力に自信がない方も気軽に行うことができます。心と体をほぐしてリフレッシュしましょう。

【お申込み・お問い合わせ】

大野地区コミュニティセンターTEL49-6589 までお電話でお申込みください。