

# ★ ストレッチヨガ ★

身体の柔軟性を高めながら心身のリラックスを促進し、  
心と体の、バランスを整えることができます。

講師 田中 小百合さん

(チェアヨガインストラクター)

日時 令和8年2月24日(火)

10時～11時

場所 志木市第二福祉センター(志木市柏町3-5-1)

対象 65歳以上 医師から運動を止められていない人

※新規利用の人は利用券の作成が必要です

定員 25人 先着順

持ち物 動きやすい服装(スカート不可)、汗拭きタオル、飲み物、

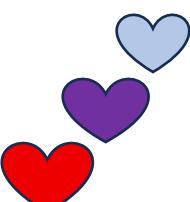
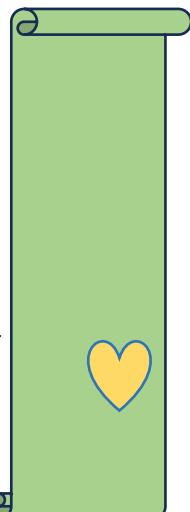
バスタオルまたはヨガマット

申込み 令和8年2月10日(火)～21日(土)まで

定員になり次第申込終了

窓口または電話(☎ 048-476-4122)で

受付時間 9:00～16:30



第二福祉センター  
ホームページ