

ストレッチヨガ

柔軟性を高めるストレッチと心身を整えるヨガを組み合わせた
スタイルで、運動が苦手な人も安心して参加できます

講師 田中 小百合 (チェアヨガインストラクター)

日時 令和8年4月から令和9年3月

第2.4火曜日 10時~11時 初回 4月14日(火)

場所 志木市第二福祉センター

対象 65歳以上 医師から運動を止められていない人

※新規利用者は利用券の作成が必要です

定員 25人(先着順)

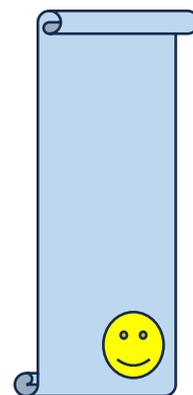
持ち物 動きやすい服装(スカート不可)、汗拭きタオル、飲み物、
バスタオルまたはヨガマット

申込み 3月17日(火)~4月12日(日)まで

定員になり次第申込終了

窓口または電話 048-476-4122

受付時間 9:00~16:30



ご参加お待ちしております!



第二福祉センター
ホームページ