

ストレッチヨガ②

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 小百合さん
(チェアヨガインストラクター)



日時 第2・4金曜日 10時～11時
初回 令和8年4月24日(金)

場所 志木市第二福祉センター

対象 65歳以上で医師から運動を止められていない人

募集人数 若干名 (先着順)

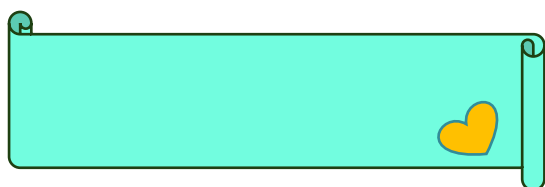
※ストレッチヨガは二つ同時には受講できません

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

申込み 4月15日(水)から

電話または直接第二福祉センターへ

受付時間 9:00～16:30



第二福祉センター
ホームページ