

フレイル予防 やさしい椅子ヨガ入門

最近疲れやすい、体重が減っている、力が入らない、なんとなくおっくうだ、そんな兆候があれば、加齢によるフレイルが心配されます。椅子やマットを使ったやさしいヨガで、フレイル予防をしていきましょう。

4/17・4/24・5/1
5/8・5/15・5/22
5/29・6/5

(全8回、いずれも木曜日)



時間

13:00～

14:00

定員

20名（先着順）

場所

針ヶ谷コミュニティセンター
ギャラリー②

料金

全8回 4,000円
初日にお支払い

持ち物

動きやすい服装、水分補給、
スポーツタオル、お持ちの方は
ヨガマットをご持参ください
（貸出しも有ります）。

講師

田中 小百合氏

お問合せ・お申込み

4月1日13時から 電話にて申込受付開始

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1-38

TEL 049-251-8478

【針ヶ谷コミセンホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

