

# チエアヨガ講座

## ～イスに座ってできるヨガ～



年齢に関係なく、運動初心者の方も運動嫌いの方も、椅子に座って無理なくできる楽しいヨガです。阪谷公民館に集まって体を動かし、楽しい時間を過ごし、心と体の健康を保ちましょう！

日 時 第1回目 2月 9日(月)

第2回目 2月 26日(木)

午後1時30分～2時30分頃 (全2回)

※すべての回に参加できなくてもかまいません。

場 所 阪谷公民館 2階 大会議室

講 師 小谷 恵子 さん  
(ソフト整体師・リンパ体操インストラクター)

対 象 大野市民

※申込多数の場合は抽選となります。抽選の場合は阪谷地区からの申込が優先となります。

定 員 15名(先着順)

参 加 費 なし

持 ち 物 タオル2枚、飲み物

服 装 動きやすい服装

締 切 【第1回目】2月6日(金) 【第2回目】2月25(水)

申込先 阪谷公民館 67-1111(担当 柿本)