

チェアヨガ講座

～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日(水)**

申込先 阪谷公民館 67-1111(担当 柿本)