

地区の皆様へ

令和元年 6 月吉日

サロン あすは
会長 渡辺照子



ふれあい交流会のご案内

入梅の頃、地区の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃よりサロン活動にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、今月の講座は “**座ったまま OK / 椅子ヨガ**” と題して、椅子に座ることができればどなたでも取り組むことができ、場所を選ばない、体に過度なストレスを与えることなく簡単に続けられる。リラックス効果もあるので身体と心の健康のためにも一緒に健康づくりをしましょう。

皆様お誘い合わせの上、お気軽にご参加くださいますようご案内致します。

記

日 時：6月20日（木） 10時 ～ 11時45分

※ボランティアの皆様は9時迄に井原公民館に集合願います

場 所：つどえ～る

会 費：無 料

内 容：座ったままのできるヨガ



講 師：井原市地域包括支援センター 保健師 玉井紀子氏

指導員 ヨガインストラクター 朝比奈由美氏

★「健康いばらチャレンジポイントカード」をお持ちの方はご持参ください



講座終了後、ボランティア手作りの柏餅をいただきます！