

# チェアヨガ教室

- ◆チェアヨガは、イスを使ってどなたでも無理なく体を動かします
- ◆チェアヨガで心と身体をリフレッシュしましょう

日時：5/10・17・24・6/7・14【全5回】 全て日曜日  
各回とも 14:00～15:00

会場：真野ふるさと会館 多目的ホール

対象：働き盛りの方からご高齢の方まで、男女問わずどなたでも参加いただけます。

参加費：1,000円 ※65歳以上は無料  
(年齢のわかるものをご持参ください)

講師：ヨガインストラクター  
中川あさぎ先生

定員：15名



申込方法：右下の2次元コードまたは電話で申込みください。

申込締切：4月30日(木) まで

※締切前でも定員に達した場合は、募集を締め切らせていただきますのでご了承ください。

●問合せ・申込先  
真野地区公民館 (電話58-7120)



申込2次元コード