

新穂いきいき運動教室

人生 100 年時代！いつまでも健康でいるため、気軽に運動を始めてみませんか？

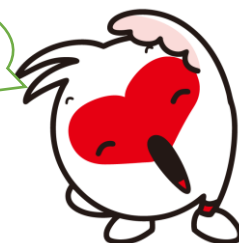
定 員： 15人程度(先着順)

年齢性別は
問いません！

受 講 料： 1,200 円(4 回分)

※初回の教室時にお納めください。

※65 歳以上の方は無料となります。



講 師： 中川 あさぎ

会 場： 新穂地区公民館 第 2・第 3 学習室

内 容： チェアヨガ

(椅子に座って・椅子を支えにして行うヨガは安心して気軽に楽しめます。

リラックス、リフレッシュを目的に、座ってできるストレッチ・筋トレなどを紹介します。)

申込期限： 下記申込・問合せ先である新穂地区公民館に、

令和8年8月7日(金)までに電話で申込ください。

日 程	時 間
令和8年8月26日(水)	午前 10:00～午前 11:00
令和8年9月 2日(水)	午前 10:00～午前 11:00
令和8年9月 9日(水)	午前 10:00～午前 11:00
令和8年9月16日(水)	午前 10:00～午前 11:00

◆ヨガマットを使用しますのでお持ちの方はご持参ください。

◆動きやすい服装で各自飲み物・タオルを持参ください。

～～ 申込・問合せ先 西教育事務所 新穂地区教育係(新穂地区公民館) ～～