

## 輝きシニアの健康法講座

# 男のヨガ

令和6年

5月29日(水) 午前9時30分～11時30分

自分らしく、楽しくセカンドライフを送るために必要な情報をお伝えします！

シニア世代の男性が気兼ねなく参加できる健康法講座とヨガ講座をセットで企画しました。

前半の健康法講座は、市立保健センターから保健師の方をお招きして、後半のヨガ講座は昨年に引き続き大塔露子先生をお招きして実施します。ふるってご参加ください！

場 所 加賀田公民館 2階  
対 象 市内在住・在学・在勤の方  
定 員 15名(先着順)  
持ち物 ヨガマット又は大き目のバスタオル、  
水分、汗拭きタオル  
運動のできる服装にてご参加ください。  
(裸足または5本指の靴下で行います)

参加費 無料



講師：ママヨガ教室NICO主催  
大塔 露子 先生

受 付  
5月3日(金) 午前9時から  
先着順にて受け付けます  
(窓口・電話・Web)

