

椅子に座って行うので初めてでも安心♪

穏やかヨーガ

◇◆◇ 動きやすい服装でお越しください！ ◇◆◇

9月
28日 水

アロマの香りを感じながら
ゆったりとしたペースで無理なく行って
いくレッスンです。
椅子に座って行いますので初心者の方は
もちろん、カラダがかたい方や年配の方も
ぜひ、お気軽にご参加ください♪

- 時 間 10:00~11:00
- 場 所 中町ふれあいの家（中町5-19-2）
- 参加費 500円
- 持ち物 タオル・ご自身の飲み物



参加申し込み・お問い合わせは
社会福祉協議会 上野毛地区事務局まで

電話

070-3946-9799



世田谷区 社会福祉協議会

● 支えあい ● 心をつなぐ ● 合い言葉 ●