



体操で「こころ」も「からだ」も元気になろう♪

玉堤シニア体操クラブ



～参加者大募集～



玉堤エリア近辺に住む高齢の方が対象です。
高齢者クラブや町会に入っていない
一般参加も可能です。男女問わずご参加ください！

●日時:毎月1回 第4金曜日 10:00～12:00

●会場:玉堤地区会館1階 和室 (玉堤1-12-18)

●内容:ヨガ的体操、ストレッチ 等

本格的なヨガはきついため腕や足、腰を伸ばしたい
寝っ転がって行う体操などシニア向けに行う

●講師:ヨガサロン代表者

●定員:15名

●参加費:200円 ※参加者15名の場合

●連絡先:末永 03-3702-9236

(斎藤 03-3703-1045)



～お願い～

- 自宅での検温してからご参加下さい。
- マスク着用・飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)を持参して下さい。
- 新型コロナウイルス感染拡大の影響で変更、中止となる場合があります。