

令和2年度

介護「よぼう仙人」スクール

# ヨーガ療法教室

椅子を使ったシニア向けのヨーガはいかがでしょうか？

体幹を鍛えるとともに、心と体の  
バランスを整え、あなたを  
健康に導きます。

続けることが  
大切じゃよ♪



講師：岩崎寿利氏

((社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

持ち物：飲み物、マスク

対象者：町内在住

おおおね 65 歳以上の方

参加費：84 円（保険代）

申込：地域包括支援センターへ電話

【※各回、受付開始日がありますのでご注意ください。】



	日程	定員	場所
第1回	10月28日(水)	15名	町公民館 (大会議室)
	11月4日(水)		
	11月18日(水)		
		(9月23日より受付可)	

第2回	11月25日(水)	20名	文化むら (展示ホール)
	12月2日(水)		
	12月23日(水)		
		(10月19日より受付可)	

第3回	1月20日(水)	20名	町公民館 (ホール)
	1月27日(水)		
	2月3日(水)		
		(11月17日より受付可)	

時間：9：45～11：00

※状況により、会場の変更や中止となる事があります。

<申込み>

大泉町地域包括支援センター

(大泉町社会福祉協議会) 電話 0276-63-2294