

宇治市幸齢者健康教室あつまれ元気の森

FLOWSHIKI ヨガ

伸ばしてほぐして包んでゆるりと体操

参加無料



毎月第1水曜日14時～15時半

会場：木幡公民館

(📍 宇治市木幡内畑34-7)

期 間：R8年10月～R9年3月（毎月1回の全6回）

服 装：動きやすい服装

持ち物：飲み物・タオル・風呂敷ある方

（約110cm正方形）ヨガマット不要

※椅子に座っておこないます。

申し込みは下記まで↓

東宇治南地域包括支援センター

0774-38-1250

申し込み期間は9月1日（火）～9月11日（金）

申し込み多数の場合は、抽選となります。

日程表

10月7日(水)14時～15時半

11月4日(水)14時～15時半

12月2日(水)14時～15時半

1月6日(水)14時～15時半

2月3日(水)14時～15時半

3月3日(水)14時～15時半

風呂敷を使って体を動かすよ～★
難しくない体操なので
お家でもやってみよう！

