

アクティブ

シニア YOGA

1/18～3/29

(毎週木曜日)

14時～15時

場所：棒の手ふれあい広場 和室大

★参加費 6,000円(全8回分)

★内容 いつまでも若々しくいたい、アクティブなシニア向けのヨガ教室。
安心・安全に楽しめます！

★対象 60才以上の男女

★定員 20名

★講師 下平 文氏(松下ヨガ認定講師)



★持ち物等 運動しやすい服装、ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル
※この他 活動に必要なものをお持ち頂く場合があります

★申込み 1月11日(木)午前9時～
電話、または、直接窓口にて



【お問合せ】

猿投棒の手ふれあい広場

豊田市猿投町別所23-1 TEL：0565-45-7288