フレイル予防
やさしい椅子ヨガ入門

最近疲れやすい、体重が減っている、力が入らない、なんとなくおっくうだ、そんな兆候が有れば、加齢によるフレイルが心配されます。椅子やマットを使ったやさしいヨガで、フレイル予防をしていきましょう。

10/16・10/23
10/30・11/6
11/13・11/20
11/27・12/4
（全8回、いずれも木曜日）

時間 13：00～14：00

定員 20名（先着順）

場所 針ヶ谷コミュニティセンター ギャラリー②

料金 全8回　4.000円
初日にお支払い

持ち物 動きやすい服装、水分補給、スポーツタオル、お持ちの方はヨガマットをご持参ください（貸出しも有ります）。

講師 田中 小百合氏

お問合せ・お申込み　10月1日13時から 電話にて申込受付開始

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ケ谷1－38
TEL049－251－8478

【針ケ谷コミセンホームページ】
https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/