

イスで出来る！

椅子ヨガ



手軽に、簡単に、安全に出来る椅子ヨガ。
ヨガと言えば床に座って難しいポーズをするイメージがあります。
今回は椅子に座ったまま気持ちよく体をゆるめ、ほぐします。

● 日時：令和7年 **5月21日(水)**

午後2時00分～4時00分(受付は午後1時半～)

● 開催場所：八尾こころのホスピタル 別館2階

(八尾市天王寺屋6-59)

● 講師：fineyoga 主宰 **山田 晴代氏**

● 対象者：八尾市在住のおおむね65歳以上の方

● 定員：20名(予約必要・先着順)

● 持ち物：マスク、タオル、お茶、水など飲み物、動きやすい靴

● 申し込み期間：5月1日から前日まで

※新型コロナウイルス感染防止のため、検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください。

また、体調のすぐれない方や発熱のある方はご遠慮ください。

※状況によっては中止させていただく場合がございます。ご了承ください。



曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園

八尾市天王寺屋6丁目59番地 八尾こころのホスピタル 別館

☎ 072-949-6670 FAX 072-949-6703

----- 切り取り線 -----

令和7年5月21日「椅子ヨガ」

申し込み書 申し込み者氏名() お住まいの町名()
連絡先電話番号()