

2026年（令和8年）

男のヨガ教室

男性限定の講座です、ご了承ください

初心者でも行える簡単な内容です

10月8日（木）
午後2時～3時

【場所】 西区老人福祉センター 1階 ホール

【講師】 リラクゼーションヨガ 中西 範子 先生

【定員】 10名（先着順・市内在住 60 歳以上の方）

【**ただいま受付中です**】 ★電話申込みも可・本人に限る★

【持ち物】 マスク（推奨）・水分補給のための飲み物

姿勢改善
体幹強化

転倒予防！



お腹のひきしめ
足腰の筋肉強化

認知症予防

【問合せ】 西区老人福祉センター 西区本田 3-7-2 電話 06-6582-9552