

福山市老人大学 短期講座（全5回）

ヨガ講座（定員30人）



ヨガで心と身体をほぐしませんか？

ヨガの経験がなくても、体が硬くても大丈夫です。

ポーズや呼吸をゆっくりと丁寧に進めていきますので、運動経験のない方や苦手な方、体力に自信のない方、腰や膝の痛い方にも気軽に安心して参加して頂けます。

不安であれば、椅子を使ってもらってもかまいません。

ヨガをすると、冷えや肩こりやむくみの解消にもなり、眠りが深くなります。

ヨガで心と身体を若返らせましょう！！

講師 木村典子
資格 全米ヨガアライアンス 500 (RYT500)
日本ヨガメディカル協会 ヨガセラピスト
BCY 乳がんリハビリヨガ指導者



開催日：7月19日～8月30日の間で全5回（すべて金曜日）

7月19・26日 8月2・23・30日

時間：9時45分～11時30分

場所：講堂

受講料：2,500円

申込み：受講申込書に必要事項を記入し、事務室へ

持ち物：ヨガマット

フェイスタオル、汗拭きタオル

水分補給の水

動きやすい服装

応募期間：6月3日～6月21日

（応募多数の場合は抽選選考

・申込者が16人以下の場合には開講しません）

