

# 椅子 ヨ ガ

動きがシンプルで誰でも取り組みやすく、  
手軽に行うことができます。



5/10 (金)、6/14 (金)、7/12 (金)、8/9 (金)  
9/13 (金)、10/11 (金)、11/8 (金) 12/13 (金)  
R7年 1/10 (金)、2/14 (金)、3/14 (金)

**第2金曜日 11:05～11:55 開催**

定 員 25名 (要予約) ※参加費は、1回500円

講 師 今井 遼子氏

JPDA 認定ヨガインストラクター、  
一般社団法人国際ウェルネスケア協会認定チェアヨガインストラクター

会 場 西部地域福祉センター (佐倉市中志津 2-32-4)

※動きやすい服装でご参加ください。

タオル、飲み物をお持ちください。

お申込 佐倉市西部地域福祉センター ☎043-463-4167