

男のヨガ講座

～体幹を鍛えて免疫力をアップしよう～

男性を対象としたヨガによる体幹トレーニングです。

無理なく、楽しく家庭でも続けられる内容となっています。ココロとカラダの健康を考えておられる方、ぜひご参加ください。

日 程 : ①5月8日 ②5月22日 ③6月12日 ④6月26日
⑤7月10日 ⑥7月24日 ⑦8月28日 ⑧9月11日
⑨9月25日 ⑩10月9日 ⑪10月23日 ⑫11月27日
⑬12月11日 ⑭12月25日 ⑮令和9年1月8日
⑯1月22日 ⑰2月12日 ⑱2月26日 【全18回】

第2・4金曜日（8月・11月は第4金曜日のみ）

時 間 : 午後1時30分～2時30分

講 師 : 俣野 多映子さん（ヨガインストラクター）

定 員 : 20人（先着順）

持ち物 : 運動しやすい服装（原則、裸足で行います）、飲み物、汗拭きタオル、
筆記用具、マスク（任意）

対象者 : 亀岡市内在住の60歳以上(申込時)の男性

受講料 : 4,000円

場 所 : 1階 コミュニティホール

申込み・問合せ

4月10日（金）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。

4月13日（月）まで初めての人を優先して受け付けします。亀岡市中央老人福祉センターへ [総合福祉センター内（午前9時～午後5時まで）火曜日・祝日は休館]
TEL24-0294 FAX24-3071