

《みんなの森ぎふメディアコスモス》

シニアのためのケアヨガ

誰でも出来る！  
どこでも出来る！  
だから続く！



無料

# いすヨガ 体験会

1月13日(木)

12:30~13:30



## いすヨガとは？

椅子に座りながら簡単なヨガのポーズを行います。  
椅子の安定感によって、身体が硬い・足腰が弱い・痛みがあるなどで床に座るのが辛い方も、椅子さえあればどこでもだれでもヨガを安心して楽しむことができます。



## シニアのためのケアヨガとは？

主に65歳以上の方を対象。介護予防の知識を学ぶこと、椅子を使用したヨガ・ストレッチを行います。

### いすヨガはシニアからでも始めやすい運動習慣です！

### 開催日時

1/13  
(木)

- ◆時間 12:30~13:30
- ◆かんがえる スタジオ
- ◆参加料 無料

### 予約優先

定員があります。  
お早めに！！

空きあれば  
当日も可

### 予約の際は、

- お名前
  - 電話番号
- をお伝え下さい

ご予約は、電話またはメールにて承ります



090-3389-1979



p.careyoga489@gmail.com



ヨガインストラクター・介護予防指導士

p.care yoga  
いとう

