

介護予防×椅子ヨガ
大好評につき2部制になりました！

8月の開催日

17日 おどる・かんがえる・あつまる・つながる
24日 おどる・かんがえる・あつまる・つながる
31日 おどる・かんがえる・あつまる・つながる
日 おどる・かんがえる・あつまる・つながる

満
木曜日 ① ~~12:20~13:20~~
② 13:40~14:40

シニア のための ケアヨガ

● **初回体験無料** ●

満席となったため
2部制にし定員を増やしました！



介護予防に 何かしてありますか？

寝たきりになったら…
認知症になったら…



各回定員

10名



こんなことしてます！

ヨガのポーズでストレッチ、だけでなく
脳トレや手指トレ、コグニサイズや
レクも取り入れたクラスです！



満席になり次第
受付を終了します。
お早めに！！

【場所】 **みんなの森ぎふメディアコスモス**

岐阜市司町40-5 ※駐車場あり 2時間無料

◆開催するスタジオは毎回変わるので注意！◆

【料金】 ・初回体験無料

・お月謝 3,000円(込)/月

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、
動きやすい服装、水分

お申し込み
方法

お仲間大募集！
参加には予約が必要です！

☎ **090-3389-1979**

✉ **p.careyoga489@gmail.com**

<https://www.shino-yoga-natura.com>

電話

メール

HP

のいずれかにて



- ①お名前
 - ②参加希望日時 ※ご希望の時間帯
1部 10:00~
2部 13:40~
 - ③お電話番号
- をお知らせください。



ヨガインストラクター
介護予防指導士

講師

伊藤 志濃
いとう しの

