

シニア のための ケアヨガ

介護予防×椅子ヨガ
大好評につき2部制になりました！

/ 月の開催日

11日 おどる・かかんがえる・あつまる・つながる
18日 おどる・かかんがえる・あつまる・つながる
25日 おどる・かかんがえる・あつまる・つながる
日 おどる・かかんがえる・あつまる・つながる

木曜日 ①12:20~13:20
②13:40~14:40

● 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 12:20~
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

