

介護予防×椅子ヨガ
大好評につき2部制になりました！

シニア のための ケアヨガ

9月の開催日

10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
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

木曜日 ① 12:20~13:20
② 13:40~14:40

● 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！

いすヨガはシニアからでも
始めやすい運動習慣です！



【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

満席になり次第受付を終了します。
お早めに！！

お申し込み
方法

お仲間大募集！
参加には予約が必要です！

電話 ☎ 090-3389-1979

メール ✉ p.careyoga489@gmail.com



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



①お名前

②参加希望日時

③お電話番号

をお知らせください。

※ご希望の時間帯

1部 12:20~

2部 13:40~