

令和7年度 第1回 高齢者教養講座

いすヨガ



いすヨガは、いすに座ったままで、誰でも簡単にできるヨガです！

無理なく気軽に続けられるいすヨガを体験してみませんか？

日 時：8月29日（金）10：00～11：30

場 所：内原市民センター（ホール）

講 師：鯉沼 千加子 先生（シニア向けチェアヨガ指導者）

- ・水戸市内市民センターにて、ヨガ定期講座を担当。
- ・水戸市子育て支援パートナーとして、「わんぱく・みと」や、市の家庭教育強化事業、子育て広場で活動。
- ・R2年水戸市公式YouTube「子育てしながらヨガ」出演や、茨城県主催フラワーフェスティバルにて偕楽園パークヨガを担当等、多世代にわたり毎月300人以上に指導されています。

対 象：概ね60歳以上の方

定 員：20名程度

参加費：無料

持ち物：飲み物・汗拭きタオル

服 装：動きやすい服装 ※ストッキング・タイツ不可

申込み：8月8日（金）～22日（金）までに、

内原市民センター窓口または、お電話にてお申込みください。

（平日9：00～17：00の受付となります）

問合せ：内原市民センター ☎029-259-4044

