



令和7年度 第2回 鯉淵いきいきカレッジ

シニアいきいきヨガ

～ゆっくりとした動きで心と体のバランスを整えましょう～

豊かな人生を送ることが出来るよう知識、教養を高めるために参加してみませんか。

【日 時】 10月22日(水) 10:00～11:30

【場 所】 鯉淵市民センター ホール

【対 象】 おおむね60歳以上の方 定員 20名

【講 師】 横山 みつこ 先生
当センター定期講座「ヨガ」講師



【持 ち 物】 動きやすい服装、飲物、ヨガマットまたはバスタオル

【申込期間】 9月24日(水)から10月10日(金)まで
9:00～17:00(月～金の平日のみ)
※但し、鯉淵地区外の方は10月1日(水)からの受付となります。

【申込方法】 鯉淵市民センター窓口又はお電話で、お申込みください。
(先着順となります。定員となり次第締め切らせていただきます。)

今後の予定

第3回 やさしいスマホ体験講座
11月18日 10:00～12:15

第4回 人権啓発講演会
講師 落語家 柳亭 市寿 先生
2月25日 13:30～15:00

※詳しい内容、申込方法等は
後日お知らせいたします。

受講者大募集！

参加費は無料です



【主催・問合せ先】

水戸市鯉淵市民センター
TEL 029-259-7821