

令和7年度 第4回 高齢者学級

ヨーガ体験講座

『誰でもできる簡単いすヨーガ』

～ 健康長寿教室③ として開催します ～

令和7年 10月31日(金)

10:00～11:30

【場 所】 柳河市民センター 「ホール」

【講 師】 ヨーガ講師 鯉沼 千加子 先生

【対 象】 柳河地区在住おおむね60歳以上の方

【参加費】 無 料

【募集人数】 一般の方 20名程度（定員になり次第締め切ります。）

【申 込 み】 土・日・祝日を除く 9:00～17:00

10月24日(金) までに柳河市民センターへお申込み
ください。（電話でのお申込みも受付ます。）

※ 高齢者クラブの会員の方は申込み不要です。

【そ の 他】 今年度の学級は「健康・長寿」をテーマに開催しています。

6月19日(木)	7月18日(金)	10月31日(金)
14:00～15:30	10:00～11:30	10:00～11:30
健康長寿教室① 「高齢者の健康管理」 ～長生きの秘訣～	健康長寿教室② 「健康長寿の秘訣」 ～元気で毎日を過ごすために～	健康長寿教室③ 「ヨーガ体験講座」 ～誰でもできる簡単いすヨーガ～

※ 上記のほか、11月にも開催します。詳細は別途お知らせいたします。

【問 合 せ】 柳河市民センター TEL 231-6559

【主 催】 柳河地区高齢者クラブ連合会・柳河市民センター

