令和8年度　女性セミナー

「やさしい椅子ヨガ教室」





椅子を使った気軽にできるエクササイズとして人気の「椅子ヨガ」
年齢や体力に関係なく、どなたでも楽しめます。
肩こり・腰痛緩和、ストレス解消、自律神経が整うなどの効果が
期待できます。



日　　時	令和８年12月4日（金） 午前10時00分～11時30分
場　　所	笠原市民センター　ホール
講　　師	ヨガ・ピラティスインストラクター　鯉沼　千加子　先生
募集人数	20名
対　　象	笠原地区にお住まいの成人女性
持 ち 物	動きやすい服装　上履き　飲み物　汗拭きタオル ヨガマット（お持ちの方）　※タイツ・ストッキング不可
申込方法	11月16日（月）から受付開始9:00～17:00（土日祝日除く） 市民センター窓口またはお電話にてお申込みください。 先着順となります。定員になり次第締め切らせていただきます。

主催・問合せ先　　笠原市民センター　（TEL　029-243-3769）