

令和7年度上大野成人セミナー

いすヨガ教室

椅子に座ったり、椅子を支えにしながらおこなうヨガです。
体力や柔軟性に自信が無い方や膝や腰に不安にある方でも
気軽に参加できます。運動不足解消にいかがですか？



日 時 令和7年10月30日(木) 14時～15時30分

会 場 上大野市民センター ホール

講 師 大貫 佳子 先生

対 象 成人の方

募集定員 20名 (先着順)

参加費 無料

持ち物 上靴・汗拭きタオル・水分補給用の飲物

運動のしやすい服装でご参加ください。

申込方法 市民センター窓口へ直接お申込みください。

お電話での申込み可

受付期間 令和7年10月1日(水)～10月24日(金)

受付時間: 平日9時～16時30分

※定員になり次第、受付終了します。

問 合 せ 水戸市上大野市民センター

TEL 029-221-4994

