

## 高齢者 ヨガ教室

# 優しいヨーガ



～ ゆっくりとした呼吸で  
体と心をほぐしましょう ～

日時: 令和5年5月8日、15日、  
22日、29日、6月5日

全5回 月曜日

午後 3時00分～5時00分

定員: 12名

費用: 無料



募集期間 令和5年4月11日～17日

※ 電話または梅若ゆうゆう館受付までお越してください。



新型コロナウイルスの感染が流行っていますので…

- ・ 体温が37.5度以上ある方は参加できません。また、咳・だるさなどの症状がある場合は、利用をご遠慮ください。
- ・ マスクの着用をお願いします。

**梅若ゆうゆう館 5630-8630**