

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6年 5月13日、20日、27日、  
6月3日、10日

全5回 月曜日

午後 3時00分～5時00分

場所：和室

定員：14名

費用：無料

持ち物：ハンドタオル・飲み物

対象：区内在住の60歳以上の方



募集期間 令和6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。

梅若ゆうゆう館の情報は、こちらの  
QRコードからも見られます。



**梅若ゆうゆう館 5630-8630**