

10月度

広域就労準備支援事業

やさしいストレッチ・ヨガ講座

集いば「いっぽ〜」まほろばセンター@桜井市

健康の維持と向上を目指して

外出する機会が少なかったり、すぐに疲れてしまって体が動きにくい・・・そんな経験ありませんか。体力をつけ、肩こりや腰痛の予防や改善に向け、日常生活の中に体操を取り入れてみませんか。ハードな動きはありません。簡単なストレッチやヨガなどを取り入れています。楽しく体操をしながら健康を手に入れましょう！



日時：令和5年**10月27日(金)** 13時30分～15時00分

場所：エルト桜井2号館 まほろばセンター 交流室7
(奈良県桜井市桜井1259 エルト桜井2階)

定員：8名

講師：森本有子氏(ヨガアライアンスRYT200)



桜井駅南出口



エルト桜井

JR桜井線・近鉄大阪線「桜井駅」南出口
すぐ

■お問い合わせはこちら■↓

奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター

0120-85-1225

(〒634-0061 奈良県橿原市大久保町320番11 奈良県社会福祉総合センター1F)

月～金 9:00～17:00 (土日祝・年末年始を除く)

※本事業は、奈良県からの委託を受けて、社会福祉法人奈良県社会福祉協議会・パルテックスタッフ株式会社特定委託業務共同事業体が運営しています。