

広域就労準備支援事業

3月度

やさしいストレッチ・ヨガ講座

集いば「いっぽ〜」 ザ・トリシクル輪@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6年3月21日(木) 13時30分～15時00分

場所：レンタルスペース ザ・トリシクル輪(リン)
奈良県桜井市桜井883

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

JR・近鉄「桜井駅」南出口より東南へ徒歩4分

■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・パーソルリンク 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。