

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〜」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10月18日(金) 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：10名程度

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・パルテンプ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。