

12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〜」 Xmas Party @ ザ・トリシクル輪 in 桜井市



運動の後は Xmas Party で楽しもう！！

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。今月はXmasの特別企画です。運動の後は美味しい料理とお喋りやゲームで盛り上がりましょう！

日時：令和6年12月20日(金) 13時30分～21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

●ストレッチ・ヨガの部 13:30～15:00 定員10名程度

講師：森本有子氏(ヨガアライアンスRYT200)

●集いば Xmas Partyの部 15:00～21:00 定員20名程度



桜井駅南出口



道路時間規制あり

JR・近鉄「桜井駅」南出口より東南へ徒歩4分

【お申し込み・お問い合わせ】

●奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター

担当：田津原・野口

●桜井市社会福祉協議会 桜井市くらしとしごと支援センター

担当：和田・尾田

●宇陀市役所 健康福祉部 厚生保護課

担当：上野・森永

☎ 0120-85-1225

☎ 0744-49-3020

☎ 0745-82-2221