広域就労準備支援事業

10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8年10月20日（火）**　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)

⇑
「ザ・トリシクル輪(リン)」はこちら

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・ﾊﾟｰｿﾙﾋﾞｼﾞﾈｽﾌﾟﾛｾｽﾃﾞｻﾞｲﾝ株式会社特定委託業務共同事業体が運営しています。