

5月度NEW

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〜」in 高取

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5月26日(金) 13時30分～15時00分

場所：高取町交流拠点施設ワニナルコミュニティスペース
(奈良県高市郡高取町上土佐62番地の1)

定員：8名


講師：森本有子氏(ヨガアライアンスRYT200)



ワニナルコミュニティスペース入口
高市郡高取町上土佐62-1

近鉄吉野線壺阪山駅より徒歩約15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。

集いば「いっぽ〜」への行き方 ①



近鉄吉野線壺阪山駅 スタート



駅前の看板に方向転換！



交差点が見えるまでまっすぐ！



駅前の信号のある交差点を渡ります



最初の交差点を右折します



右折したら、ひたすらまっすぐ！



曲がりたくなってもまっすぐ！



この建物が見えたら、あと半分！

集いば「いっぽ〜」への行き方②



あともう少し！景色を楽しんで♪



この神社が左手に見えたらもうすぐ！

帰り道はこちらもあります！
番号順に歩いて行けばOK。
駅までの約15分を楽しんで♪
でも、車には注意してくださいね！



おめでとうございます！到着〜！！

