

8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〜」フリールーム3@リーベル王寺

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！

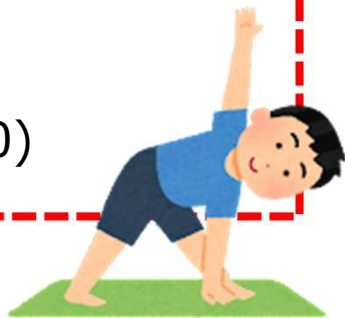


日時：令和5年8月31日(木) 13時30分～15時00分

場所：王寺町地域交流センター※フリールーム3
(北葛城郡王寺町久度2丁目2番1-501 リーベル王寺東館5F)

定員：8名

講師：森本有子氏(ヨガアライアンスRYT200)



お申し込みと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

〒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

(近鉄橿原線「畝傍御陵前駅」東出口徒歩3分)

TEL 0744-20-1225 FAX 0744-29-0176

月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

E mail cysupportc@nara-shakyo.jp

ホームページ <https://nara-shakyo.jp/publics/index/141/>

【会場】王寺町地域交流センター



〒363-0003 北葛城郡王寺町久度2丁目2番1-501
(リーベル王寺東館5F)