

ストレッチ・ヨガ体操講座 & 集いば「いっぽ〜」ワニナル@高取町

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9月22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)

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！



曲がりたくなくてもまっすぐ！



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〜！！

