

総合福祉会館主催事業

やすらぎのヨガ教室

ヨガは呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るものです。健康増進、精神安定、回復能力に効果が期待できます。



期 間： 令和6年10月～12月

A 教室：第1・3金曜日 B 教室：第2・4金曜日

時 間：ABともに13:30～15:00

場 所：久留米市総合福祉会館

講 師：三苦 真奈美（ヨガ歴30年以上、久留米市内外で数多くの教室を開催中）

募集人数：各教室20名 ※応募はどちらか1教室、応募者多数の場合抽選

料 金：無料

対 象 者：久留米市在住の60歳以上、体に障がいのある方、母子父子家庭の方

申込方法：令和6年9月1日（日）～17日（火）16時

抽 選 日：令和6年9月18日（水） ※結果は抽選日以降、応募者全員に連絡します

