

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7年5月～7月 (第2・4金曜日)

時 間： 13:30～15:00

場 所： 久留米市総合福祉会館

講 師： 三苫 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： 25名 ※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： 電話、FAX、または会館へ直接申し込み TEL 38-9288 FAX 38-9289

申込期間： 令和7年4月1日(火)～22日(火) 16時

抽 選 日： 令和7年4月23日(水) ※結果は抽選日以降、応募者全員に連絡します

