

ハピネスなかま トレーニング室

# チェアヨガ教室

膝などに痛みがあり床に座れなくても大丈夫！  
椅子に座って安全快適にヨガを体験してみませんか？

日 時：12月15日（日）

時 間：10：00～11：00

場 所：ハピネスなかま3階 多目的ルーム

定 員：23名

参加費：200円／市内在住者

300円／市外在住者

講 師：なかむら はなえ 中村 英栄（チェアヨガインストラクター）

申込方法：トレ室にて直接またはお電話で

申込多数の場合は抽選の上、当選者の方にご連絡します

受付期間：11月13日（水）～19日（火）

9：00～17：00（月・祝日休館）

問い合わせ先

中間市社会福祉協議会 トレーニング室

中間市通谷一丁目36番10号

093-243-2266

※初めて参加される方は事前に問診を行います

健康診断結果・トレーニング室チケット1枚が必要です

