

# 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

なかむら はなえ  
**講 師**：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

