

後期高齢者（75才以上の方へ）

2026年（令和8年）1月20日
高津5・6街区支会
支会長 吉田 輝雄

～より健康な毎日を～「健康教室」

椅子を使ったヨガストレッチ

寒くなりました。風の強い日はウォーキングも出来なくて、家に閉じこもりがちです。そんな時気軽に椅子に座ったままで出来るヨガストレッチで、柔軟で強い筋肉を養いましょう！

記

主 催 高津5・6街区支会

日 時 令和8年 2月7日（土）

5街区 9：30分～10：30分

6街区 11：00分～12：00分

会 場 5街区集会所 6街区集会所

講 師 ヨガインストラクター 山越 かおり先生

申込み 申込書を各管理組合事務所に届けてください。

申込締切り 1月26日（月）

問合せ 武藤

上城

*飲み物はご持参ください。

キリトリセン

ヨガストレッチ参加申込書

住 所

氏 名

電 話