

# やさしいストレッチ講座

日 程：6月14日（木）～平成31年3月14日（木）

（6/14、7/12、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14）

時 間：午前10時～11時30分

講 師：福岡 玲子さん

受講料：1,000円

対象者：亀岡市在住の60歳以上（申込時）の人

定 員：30人

場 所：総合福祉センター1階コミュニティホール

【全9回】



ヨガマットを使い、呼吸法も取り入れながら、誰にでも優しい柔軟体操をします。

**申込み・問合せ 5月10日(木)午前9時から  
来館または電話で先着順にて受け付け。**

**中央老人福祉センターへ【総合福祉センター内  
(午前9時～午後5時)火曜日・祝日は休館】**

**TEL24-0294 FAX24-3071**