

# 男のヨガ講座

## ～体幹を鍛えて免疫力アップ(前期)～

男性を対象としたヨガによる体幹トレーニングです。

無理なく、楽しく家庭でも続けられる内容となっています。ココロとカラダの健康を考えておられる方、ぜひご参加ください。

日 程 : 6月9日・23日、7月14日・28日、8月25日、  
9月8日・22日、10月13日、  
第2・4金曜日(8月は第4金曜日のみ、10月は第2金曜日  
のみ) 全8回

時 間 : 午後1時30分～3時

講 師 : 俣野 多映子さん

定 員 : 20人(先着順)

持ち物 : 運動しやすい服装(原則、裸足で行います)、飲み物、汗拭きタ  
オル、筆記用具、マスク

対象者 : 亀岡市内在住の60歳以上(申込時)の男性

受講料 : 2,000円

場 所 : 1階 コミュニティホール

### 申込み・問合せ

5月10日(水)午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。  
亀岡市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9時)火曜  
日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで] TEL24-0294 FAX24-3071