

# 男のヨガ講座

## ～体幹を鍛えて免疫力アップ～

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 : ①6月14日 ②6月28日 ③7月12日 ④7月26日  
⑤8月9日 ⑥9月13日 ⑦9月27日 ⑧10月11日  
⑨10月25日 ⑩11月8日 ⑪11月22日 ⑫12月13日  
⑬令和7年1月10日 ⑭1月24日 ⑮2月14日 ⑯2月28日  
第2・4金曜日(8月・12月は第2金曜日のみ) 全16回

時 間 : 午後1時30分～2時30分

講 師 : 俣野 多映子さん(ヨガインストラクター)

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(任意)

対象者 : 亀岡市内在住の60歳以上(申込時)の男性

受講料 : 3,500円

場 所 : 1階 コミュニティホール

### 申込み・問合せ

5月10日(金)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