

男のヨガ講座

～体幹を鍛えて免疫力をアップしよう～

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 : ①5月9日 ②5月23日 ③6月13日 ④6月27日
⑤7月11日 ⑥7月25日 ⑦8月8日 ⑧8月22日
⑨9月12日 ⑩9月26日 ⑪10月10日 ⑫10月24日
⑬11月28日 ⑭12月12日 ⑮令和8年1月9日
⑯1月23日 ⑰2月13日 ⑱2月27日 【全18回】

第2・4金曜日（11月は第4、12月は第2金曜日のみ）

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 : 4,000円

場 所 : 1階 コミュニティホール

申込み・問合せ

4月10日（木）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