

いくつになっても 自分で歩き、自分で食べ

自分でトイレに行ける 心・身体・精神を目指す

## シニアヨガサークルがスタートします！

開催日時：毎週火曜日 10時～11時30分

※ヨガの時間は60分程度です。

(2018年5月1日(火)にスタートします。)

場所：市民協働まちづくりセンター「のみにこ」

(能美市佐野町イ63)

参加費：1回1000円(初回500円)

持ち物：飲み物、ヨガマット(あれば)

定員：10名ほど 前日までにご予約をお願いします。

シニアヨガの目的：

いくつになっても自分で歩き、自分で食べ、自分でトイレに行ける 心・身体・精神を目指します。

年齢を重ねても自立して、自分らしく幸せに生きていたいと思う皆さま、  
自分の心と身体を自分でやさしくケアする習慣をつけて、その思いを実現させましょう。

ヨガといっても難しいポーズは一切しません。自分の身体に意識を向け、呼吸に合わせて気持ちよく自分の身体を手当したり、筋肉をゆるめていく時間です。



《お問い合わせ・参加申し込み》

電話 090-4680-3000 メール beingyoga2009@yahoo.ne.jp

能美市緑が丘10-159 ヨガサロン Being yoga (ビーイングヨガ) 安田まで

ホームページ <http://beingyoga2009.namaste.jp/>