



# ヨガ教室



ヨガには、リラックス効果や腰痛予防など  
様々な効果があります。ヨガを通して、  
心と体の疲れをリフレッシュしてみませんか？



【開催日】 10月より毎週金曜日  
【開催時間】 17:45 ~ 19:15 月  
【場所】 南部地域福祉センター B棟1階 研修室 日  
【参加費】 一回 300円  
【持ち物】 ヨガマット、タオル、水分など



【講師】 丸山 和代 先生

※ヨガ専門スタジオで、リラックスヨガを担当されるなど、他にも様々な資格をお持ちの先生です。

【対象者】

- ・市内の高齢者施設・障害者施設の職員
- ・佐倉市民(概ね40~60代)

お問い合わせ先:南部地域福祉センター

佐倉市大篠塚1587

TEL:043-486-5151