



# 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】 6月より、第2・第4 水曜日

【開催時間】 13:30~15:00

【場所】 南部地域福祉センター  
A棟 大広間

【参加費】 一回 300円

【持ち物】 ヨガマット、タオル、水分など

くぼた ゆうこう  
【講師】 窪田 愉晃 先生

※愉晃と書いて、ゆうこうと読みます。男性的な  
めずらしい名前ですが、美しい女性の先生です。  
シニアヨガ・キッズヨガ・マタニティヨガと幅広い  
資格を持ち、活躍しています。

【対象者】 ・佐倉市民(概ね40代から)  
・市内の高齢者施設・障害者施設の職員

【前半予定】6月7日(第1)・6月28日(B棟和室)  
7月12日・7月26日・8月9日・8月23日  
9月6日・9月20日(9月は第1・第3)



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