



ロコモフレイルヨガ

～椅子ヨガ体験～



エアホルスターというクッションを使って、運動機能や認知機能の回復を目的とした椅子ヨガを体験する。

実施日 5月28日・6月4日(水曜日) 全2回

午後1時30分～3時

募集人数 15人(定員を超えた場合は抽選)

持ち物 ヨガマット又はバスタオル・タオルケット2枚

タオル1枚・飲み物・動きやすい服装

場所 原市集会所 1階会議室

申込期限 5月19日(月)必着

講師 高橋かおる(原市集会所サークル講師)

