

# 久芳地域センターだより

No. 130



Tel (082) 435-2018 Fax (082) 435-3222

## 久芳地域センター主催・男性向けヨガ

### 会員募集

- ◆日時 令和4年4月～9月 毎週水曜日  
17時～18時 年間24回
- ◆定員 10名程度
- ◆対象 健康に関心のある男性の方
- ◆参加費 無料
- ◆持参物 ヨガマット or バスタオル・飲み物  
動きやすい服装で参加
- ◆申込み 久芳地域センター  
(問診票に記入してご参加ください。)

☎082-435-2018

※感染防止対策として検温・手指消毒・マスク着用をお願いいたします。

講師の吉田亜希穂さん



●今年度も主催講座が始まります。人生100年時代を迎え、男性を対象とした「ヨガ」を開催します。ストレスを抱えている時代において、幅広い年代の方に学んでいただきたいと思います。理学療法士でもあるヨガ講師の吉田亜希穂さんのエネルギーでパワフルなヨガを楽しく、無理をせず個人個人に合ったポーズで学びます。

- 元気な高齢者になるために
- 筋力や体幹、バランス感覚を補う
- 自律神経を整えて健康な体作り
- 体の痛みの原因について学ぼう



大事に使ってください。



- ◆リサイクル市は毎日やっています！どうぞご利用ください。
- ◆品物を出す方へ ⇒ 使えないものは出さないでください。
- ※使用済みのポット・食器類・ガラスコップ・古い鍋など・・・

こども書道教室の作品を毎日展示しています。  
元気いっぱいいきいきとした作品をぜひご覧ください

～市民活動情報サイトHP～ 発信中  
地域のさまざまな活動情報が発信されています。  
東広島市HP【すきかも】をクリックしてください。  
申し込み・お問い合わせは 久芳地域センターへ