

多世代ヨガ

8/15 (金)

10:00~11:00



- 場所 せせらぎ館体育施設
- 対象 小学生以上
- 定員 20 名
- 参加費 500 円
- 持ち物 ヨガマット・裸足になれる恰好
(ヨガマットをお持ちでない方は、貸し出し用のヨガ
マットがあります)
- 講師 地域包括支援センター田園調布 藤平

小学生からシニアまで、どなたでも

ご参加いただけます。足腰にご不安の
ある方は、椅子を使っても OK !

お問合せ・お申込みは、せせらぎ館体育施設まで

03-5755-5168 又は genki.senior.pj@gmail.com

主催：田園調布元気シニアプロジェクト