

対象：60 歳以上

医師から運動制限の指示を受けていない人

やさしいストレッチ ヨガ

平成24年3月8日（木） 10:00～11:30

場所 **西宇治体育館**

対象 **60歳以上の人**
※医師から運動制限の指示を受けていない人

定員 **30名（応募多数の場合は抽選）**

参加費 **無料**

持ち物 **下に敷くバスタオル、スポーツのできる服装、
タオル、飲み物、防寒具**

講師 **鍋谷 智恵子**
(人材バンク登録講師、ヨガインストラクター)

内容 **呼吸法を取り入れた、初心者でもできる
ストレッチを中心としたヨガです。
人材バンク登録講師の教えるヨガを体験してみませんか。**



〈申込方法〉 2月24日(金)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、
郵送・電話・FAX・Eメール・直接窓口のいずれかでお申し込みください。
※手話通訳・要約筆記が必要な場合は、2月17日(金)までにご連絡ください。

〈申込・問合せ先〉 宇治市教育委員会 生涯学習課

