

宇治市幸齢者健康教室 あつまれ元気の森 参加無料

FLOWSHIKI ヨガ

伸ばしてほぐして包んでゆるりと体操



毎月第1金曜日か第2金曜日 14時～15時半
※月によって異なります。裏面参照

会場：東宇治地域福祉センター
宇治市五ヶ庄折坂5-149



期間：2025年10月～2026年3月（毎月1回の全6回です）

服装：動きやすい服装

持ち物：飲み物、タオル、風呂敷ある方（約110cm正方形）※椅子に座っておこないます。ヨガマット不要

申込み期間 9月1日(月)～9月12日(金)

定員20名（申込み多数の場合は抽選）

0774-38-1250

東宇治南地域包括支援センターまで





日程表



10月10日

11月7日

12月12日

1月9日

2月6日

3月6日

深呼吸にゃ～

風呂敷を使って身体を動かすよ～❤️

難しくない体操なのでお家でもやってみよう！

