

集いば
いっぽ〜



はじめての ヨガ

ヨガ体験してみませんか？

難しいポーズができなくても、体が固くても、

イスに座りながらでも、ヨガは楽しめます！

息を吸って吐いて・・・自分の呼吸に意識を向ける

そんな自分のためだけのヨガの時間を体験してみませんか？

8/25 火 14:00～15:30

大和高田市 市民交流センター
4階 多目的室

定員30人
(先着順)

参加費無料
(予約不要)

「人と関わるのが苦手」「家族以外の誰かとつながりたい」「自宅以外の居場所が欲しい」など、日々の暮らしの中で生きずらさや孤独を感じ、引きこもり状態にある人などが参加できる居場所です。
ぜひ、お気軽にご参加ください。

★持ち物★
・水分
・タオル
・ヨガマット
(貸マットあり)

お問い合わせ

大和高田市福祉施策課

☎ : 0745-22-1101(9:00～16:30)

(土日祝 : 12月28日～1月3日は除く)

