

長いすごもりで
腰や肩が
固まっていませんか
原田先生のヨガに
参加して
ごいっしょに
心と体を
柔軟にしましょう
若い人も
年配の方も
いっしょに
できます



- ◆2023/3.25 (土)
13:30 ~ 健康チェック
血圧・血糖・骨密度・体組成
(協立診療所看護師により)
健康チェックだけでもOKです
そのあと1時間半位ヨガ
- ◆参加費 500円
- ◆服装 動きやすい服装
あれば5本指ソックス
- ◆持ち物 床にひくマット
(60cm×170cm位
無い場合はこちらでも用意があります)
汗拭きタオル
水分補給用飲み物
(友の会からペットボトルのお茶はできます)

3月25日(土) 下竹田公会堂

ヨガをやりませんか

指導 原田詠子先生 (山形村在住)

主催 中信健康友の会山形支部

要予約 (定員15名) 予約先 百瀬悦子 090-7019-2652