令和8年度松原地区健康づくり教室

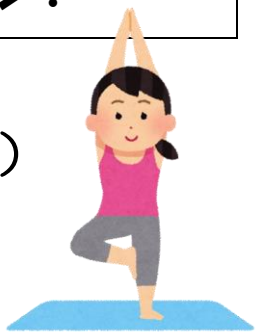
姿勢を支える背中の筋肉をほぐしませんか？



ゆっくりヨガ教室

【全4回】 水曜日　午後　2時～3時30分

回	日程	テ ー マ
第1回	1月13日	体が硬くても大丈夫！股関節からほぐしてみよう
第2回	1月20日	運動が苦手でも大丈夫！バランス感覚を養おう
第3回	1月27日	立って行うヨガポーズにチャレンジしよう！
第4回	2月3日	寝て・座って・膝ついて・ポーズにチャレンジ！



会　場：松原まちづくりセンター（松原５－４３－２８）

講　師：(公財)世田谷区保健センター　運動指導員　健康運動指導士

対　象：松原地区在住で初めて受講される方優先、
全４回参加できる方　先着１５名

※２回目以降の方は申込終了時点で空きがある場合、ご参加いただけます。

参加費：無料

申込方法：１１月２５日（水）から１２月１５日（火）までに
松原まちづくりセンターへお申し込みください。

TEL：０３－３３２１－４１８６（平日午前８時３０分～午後５時）

FAX：０３－５３７６－７０３２（２４時間）

主　催：松原地区身近なまちづくり推進協議会健康づくり部会