

初心者さんのための

# 椅子ヨガ



7月27日(日)

14:00~15:00

座ったままで  
からだも心も  
すっきり



【持ち物】

飲み物(水分補給)  
汗拭きタオル  
マスクを着用願います

【服装】

動きやすい服装

ヨガ講師：福井たかこ

国際ウェルネスケア協会認定シニアヨガ、  
椅子ヨガインストラクター、介護福祉士

【場所】 鷹匠の家ほっこり 4階

京都市伏見区鷹匠町13番地の1

【対象】 地域にお住まいの方

【参加費】 500円

【申込先】 京都福祉サービス協会

☎ 075-611-2100 吉田・寺本



共催：鷹匠の家ほっこり／京都福祉サービス協会 伏見事務所