

初心者さんのための

# 椅子ヨガ

8月30日(土)

14:00~15:00



## 【持ち物】

飲み物(水分補給)  
汗拭きタオル

## 【服装】

動きやすい服装

からだも心も  
すっきり

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】 京都福祉サービス協会  
伏見事務所 1階

伏見区大宮町577番地の1ルミエール丹波橋1階 101A

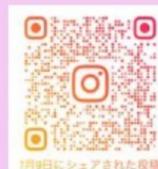
【対 象】 地域にお住まいの方

【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



10月9日にシェアされた投稿

立ち仕事や  
オフィスワークの  
疲れ、運動不足  
な若い世代にも  
おすすめ！  
立ちポーズも  
あります☆