

# 介護予防ヨガ体操

イスに座ってできるヨガ！ぜひ体験してみてください

《とき》 7月12(金) 午後1時30分～2時30分

《場所》 城東区老人福祉センター 多目的室

《講師》 内藤 まゆみさん・坪内 万里さん

《対象》 利用証をお持ちの方

《定員》 20名程度(先着) 《費用》 無料

《持物》 長めのタオル・飲み物

※動きやすい服装でお越しください

《申込》 6月21日(金) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付

