

## シニア ヨガ 教室



## シニアヨガで心身ともに健康を目指します！

シニアヨガは、補助道具を使ったり椅子に座ったままでできたりと、誰でも簡単にできるヨガです。筋力が低下した方も挑戦しやすく、全身の筋肉を無理なく使うことができるため、筋力アップにもつながります。ヨガと運動をとおして心身を整え、「いつまでも自分の足で歩ける」ように運動習慣を作りませんか？ ぜひお気軽にご参加ください。

○開催日 **令和5年5月～8月の毎週金曜日〈全12回〉**

**5月 → 19日、26日**

**6月 → 2日、9日、16日、23日、30日**

**7月 → 7日、14日、21日、28日 8月 → 4日**

○時間 9時30分～11時00分

○会場 十日町市総合体育館

○持ち物

上履き、タオル、飲み物、ヨガマット  
(ヨガマットは貸出し用があります)

○内容

シニアヨガ

スポーツレクリエーション 他

○対象

市内の概ね65歳以上の方

○参加費無料！

(保険料として参加初日に  
500円をいただきます)

講師：中島美里さん (ヨガインストラクター)



市内土市でヨガスタジオを経営。  
全米ヨガアライアンスを修了。  
シニアヨガから産後ヨガまで、  
対象者も幅広く活躍中。

事前にお電話でお申込み  
ください。開催期間  
途中からの参加も受付  
けています。



問合せ・申込み

事業受託：NPO法人 ネージュスポーツクラブ

(十日町市総合体育館内 電話：025-752-4377 担当：南雲)