令和５年度

介護予防ヨガ教室

週1回から

しなやかな身体づくり始めませんか？

介護予防のためのヨガは、無理のない動きで、高齢者の
方々でも安心して楽しくできる体操です。
肩こり、腰痛、転倒などの予防や軽減にも効果的！
しなやかで柔軟性のある身体作りにおすすめです。
生涯的な健康づくりの一環として運動を取り入れたいけど
何が自分に合うか探している方はぜひお申し込みください。

参加費無料

〔場　所〕**太田老人福祉センター　2階集会室**

盛岡市中太田深持９番地　　☎658-1330

〔開催日〕**月曜日　10:00～11:30　（全19回）**

６月	５日、12日、19日、26日	９月	４日、11日、25日
７月	３日、10日、24日、31日	10月	２日、16日、23日、30日
８月	７日、21日、28日	11月	６日

〔内　容〕　ヨガを取り入れた健康体操

教室終了後もヨガを続けていけるよう自主サークルの立ち上げをお手伝いします。

〔参加費〕無　料

〔対　象〕　おおむね60歳以上の盛岡市民　　**※初心者優先**

〔定　員〕　**10人**　　**※事前申込み**

〔持ち物等〕タオル、水分補給用飲料水（スポーツドリンク等）

ヨガマット（お持ちでない方にはお貸しします）

※体温が37.5℃以上の方は感染症予防のため参加できません。

※マスク着用につきましては個人の判断にお任せします。

〔申し込み〕　**５月19日(金) 10:00　電話受付開始**

盛岡市保健福祉部 長寿社会課　☎ 613-8144

受付時間　　平日８：30～17：30

〔お問合せ〕　盛岡市保健福祉部 長寿社会課　☎ 613-8144