

# 男性ヨガ

## ～体も心も健やかに～

(全1回)



男性を対象としたヨガ講座です。  
日頃の運動不足やストレス解消、  
体力向上に効果的です！

1月18日(火)  
10:00～11:30

場 所 駿河生涯学習センター ホール

対 象 60歳以上の男性10人

会 費 無料

講 師 いろかわ み ほ  
色川美穂

申込方法 電話申し込み 12/7(火)10:00～(申込順)  
駿河生涯学習センター [TEL054-202-4300](tel:054-202-4300)

※この講座は、令和3年5～6月に実施された人材育成事業「運動でつながる～スキルを活かそう！～」の受講生が講師を務めます。育成を担当した「ウーマン・ラボ」有賀久美氏がサポートに入ります。

静岡市健康文化交流館「来・て・こ」(駿河生涯学習センター)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

☎ 054-202-4300

静岡市生涯学習センターHP <https://sgc.shizuokacity.jp/>