

無料

高齢者のための 腸活とヨガ

(全2回・各1回)



- ・腸活の基本知識と日々の生活への取り入れ方を学びます。
- ・ヨガで体を動かしながら腸を整えて、健康な体づくりを目指しましょう。



日時：①8月8日(火) 13:30~15:00

②9月12日(火) 13:30~15:00

※①②両日参加歓迎。1日のみの参加も可。

会場：静岡市大里生涯学習センター 2階ホール

講師：川村 裕果子氏/ヨガインストラクター(全米ヨガアライアンス RYT 200)、腸活アドバイザー®

対象：65歳以上の方 各日30人

会費：無料

服装：動きやすい服装

持物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物、持っている方はヨガマット。(ヨガマットをお持ちでない方は貸出いたします。)

申込み：7月11日(火)10:00から電話受付開始。(申込順)

静岡市大里生涯学習センター(☎283-1698)までお申込みください。

【問合せ・申込み】

静岡市大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5

TEL:054-283-1698 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

