

平成28年度 第2回

# いきいきシニア講座のご案内

残暑の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。  
毎回多数の参加を頂き好評を得ている「いきいきシニア講座」を開催いたします。  
今回の講座は、ヨガを通じて心と身体のリフレッシュ！ラジオ体操が出来る方なら  
誰でもできるので、お気軽にご参加ください。

## 記

- 【日 時】 平成28年10月6日(木) 10時00分 ～ 11時30分  
【会 場】 横芝光町町民会館 2階 和室  
横芝光町宮川 11907 - 2  
【テ ー マ】 『 心と身体のリフレッシュ 』  
～ プチヨガで頭スッキリ！ 身体スッキリ！ ～  
【講 師】 ヨガセラピスト 渡辺恵美子先生

※参加をご希望の方は、9月末日までに  
下記お申し込み先までお申し込み下さい。

※準備する物

- ・動きやすい服装でお越し下さい。
- ・大き目のバスタオル。(お持ちであればヨガマット)
- ・長めのタオル

※朝食は開始2時間位前に軽めに済ませて下さい。



〈お申し込み・お問い合わせ先〉

横芝光町地域包括支援センター	TEL 0479 (80) 3339
第二松丘園居宅介護支援事業所	TEL 0479 (84) 3969
九十九里ホーム在宅介護支援センター	TEL 0479 (73) 2115