

R8年度総合福祉会館主催事業

やすらぎのヨガ教室

ヨガは呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るものです。健康増進、精神安定、回復能力に効果が期待できます。



期 間： 令和8年4月3日～24日 毎週金曜日 全4回

時 間： 13:30～15:00

場 所： 久留米市総合福祉会館（久留米市長門石1-1-32）

講 師： みとま 三苦 真奈美（ヨガ歴30年以上、久留米市内外で数多くの教室を開催中）

募集人数： 20名 ※先着順受付

料 金： 無料

対 象 者： 久留米市在住の60歳以上、体に障がいのある方、母子父子家庭の方

申込方法： 電話またはFAXでお申し込みください TEL38-9288 FAX38-9289

※会館窓口では受け付けませんのでご注意ください

申込期間： 令和8年3月9日（月）～ 9時～16時 休館日の土曜日を除く

