

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。

8月7日
(金)

21日
(金)

28日
(金)

9月4日
(金)

- 期 間： **令和8年8月7日～9月4日 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 まなみ 三苦 真奈美先生（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： 25名 **※抽選**
- 料 金： 無 料（※ヨガマットをお持ちの方は、ぜひご持参ください）
- 対 象 者： 久留米市在住の60歳以上の方、体に障がいのある方、母子・父子家庭の方
- 申込方法： 電話・FAX（TEL38-9288 FAX38-9289）・会館窓口でお申し込みください
- 申込期間： 令和8年7月8日（水）～15日（水）9時～16時 休館日の土曜日を除く
- 抽 選 日： 令和8年7月16日（木）

当選者の方のみ 17日（金）16時迄に電話をします