

<令和7年11月14日・28日、12月12日開催>長岡京市立中央公民館主催
中央公民館 市民企画講座(30)(企画者:中川伊代さん)

🍀 やさしいヨガ 🍀

～椅子に座ってゆったりリフレッシュ～

手は全身の各部分と密接に関係しているため、指先を動かすことで全身の血行にも良い影響を与えます。そのほか自律神経を整えたりも…。高齢者の皆さんも安心して参加できるやさしいヨガです。

《期待できる効果》

- ・肩こり、腰痛などの緩和
- ・運動不足の解消
- ・気分転換やコミュニケーション促進



【日時/場所】

- ① 11月14日(金)10:00～11:00 レクリエーション室
 - ② 11月28日(金)10:00～11:00 レクリエーション室
 - ③ 12月12日(金)10:00～11:00 和室
- (全3回の連続講座となります)

講師：中川 伊代さん

対象：60歳以上のシニアの方

定員：先着 10名

参加費：無料

持ち物：水分補給用の飲み物、ハンドタオル、上履き

持っておられる方はヨガマットを、なければバスタオルなど

申込：令和7年10月2日(木)午後1時から受付開始

電話、FAXまたは公民館窓口へ



【お申込み・お問合せ】
長岡京市立中央公民館
TEL：075-951-1278
FAX：075-955-4774