



# ゆうづる ヨガ健康体操教室



初めての方にもおすすめの教室です。  
ヨガで介護予防&健康増進！  
ゆったりとリラックスしながらリフレッシュしましょう♪

**日時** 7/22(金)・8/26(金)・9/23(金)

13:00～14:30

12:45～の来館に  
ご協力ください

**参加費** 3回で750円

★お釣りがないように準備ください

**対象** 概ね60才以上の地域住民 30人

**講師** 佐竹 裕子 氏

**持ち物** 動きやすい服装・水分・タオルなど

※感染症対策で換気を実施しています。

温度調節が可能な服装でご参加ください。

また事業中は裸足もしくは五本指ソックスの着用をおすすめします

**お願い** 事業開始15分前からの来館をお願いします。

13時から始まるのでそれまでに受付(入金)・マットの準備をお願いします。

**申込み**

7月3日(日)10時～【先着順】

☎045-500-6688(電話のみで受付)

【問合せ】

鶴見市場地域ケアプラザ ゆうづる

【発行日】2022.6.27