



シニアヨガ

ゆっくりとした動きで、体を動かしてみませんか？

あん摩マッサージ指圧師が指導します。

利用定員 先着5名まで

無料

開催日時・場所

開催日 令和5年9月24日（日曜日）

開催時間 9時00分～10時00分

受付時間 8時45分～

場 所 デイサービスほたるの里

身体機能の回復を目指して行ってみましょう！

- ①複式呼吸
- ②足伸ばしのストレッチ
- ③簡易ブリッジ
- ④膝抱えのストレッチ



※お願い
動きやすい服装でご参加ください。

鳴神・静町・台新町内にお住まいの方お待ちしております。

デイサービスほたるの里

郡山市鳴神3丁目187 BEEハウス77-1F

電話 024-973-6787 担当 松本

