

だれでもサロ  
ン

まざらひん

参加費無料

## 「ヨガに挑戦！」

～椅子ヨガ、指ヨガ、目ヨガで健康に!～

初心者や高齢者の方にも安心  
してできる「椅子ヨガ」「指ヨガ」  
「目ヨガ」を体験します。

全身の血行促進、眼精疲労に  
目と指を気持ちよく刺激して、か  
らだの健康を目指します。  
肩こりの方にもおすすめです。



日時: 10月6日(金) 10:00～11:30

講師: ヨガインストラクター 深堀 智恵氏

会場: 福室市民センター 第1会議室

対象: どなたでも 20名(先着順)

持ち物: 動きやすい服装、タオル、飲み物

申込: 9/5(火) 10:00～電話・窓口にて



(公財) 仙台ひと・まち交流財団 仙台市福室市民センター

電話 022-786-3540

- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、やむを得ず中止になることもあります。
- ・感染拡大防止への取り組みに引き続き、ご理解・ご協力をお願い致します。
- ・お申込み時にお預かりした個人情報、講座運営以外の目的に使用しません。
- ・講座の様子をカメラ等で撮影し、センターだよりやホームページ等に掲載する場合がありますので、ご了承ください。