

椅子に座って楽しく体操

ゆったり いす ヨガ

講師

ヨガインストラクター
河原歩美 氏



令和7年11月25日（火） 10:00～11:00

令和7年12月17日（水） 10:00～11:00

- 場所 : 藤沢地区センター 2階洋室D
入間市下藤沢5-17-1
- 定員 : 30名（先着順）
- 対象 : 市内在住 おおむね65歳以上の方
- 参加費 : **300円**
- 持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル
- お願い : 事前にお申し込みください

お問い合わせ・お申し込み
藤沢地域包括支援センター

☎ 04-2960-6307