

令和7年度 市民シニア講座受講者募集

ヨーガ

日 時 令和7年12月10日～令和8年2月25日
毎週水曜日 全10回(12/31、2/11除く)
13:30～15:30

場 所 郡山市総合福祉センター5階「機能訓練室」

講 師 日下部 晶子さん（ヨーガ療法士）

定 員 30人

教 材 費 無 料



準 備 品 タオル、水分、動きやすい服装

申込方法 郡山市在住の60歳以上の方対象。11月14日(金)までに
(当日消印有効)講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記
下記の①もしくは②のいずれかでお申し込みください。

①〒963-8024 郡山市朝日一丁目29番9号

「郡山市中央老人福祉センター」まで往復はがきで。

②✉ k-churou-c@almond.ocn.ne.jpにて。