

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



筋力向上を
目指して

*** 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。