



宇治市幸齢者健康教室 あつまれ元気の禁 **参加無料**

# FLOWSHIKIヨガ

伸ばしてほぐして包んでゆるりと体操



毎月第1水曜日 14時～15時半

※5月のみ第2火曜日です。裏面参照

会場:木幡公民館 (宇治市木幡内畑34-7)



期 間: 2026年4月～2026年9月 (毎月1回の全6回です)

服 装:動きやすい服装

持ち物:飲み物, タオル、風呂敷ある方 (約110cm正方形) ※椅子に座っておこないます。ヨガマット不要

**申し込みは下記まで↓**

東宇治南地域包括支援センター

**0774-38-1250**

申し込み期間は3月16日(月)～3月27日(金)

申込み多数の場合は、抽選となります。





# 日程表



4月1日（水）14時～15時半

5月12日（火）14時～15時半

6月3日（水）14時～15時半

7月1日（水）14時～15時半

8月5日（水）14時～15時半

9月2日（水）14時～15時半

深呼吸にゃ～

風呂敷を使って身体を動かすよ～❤️

難しくない体操なのでお家でもやってみよう！

