

ヨガを体験してみよう！

体が硬くてもヒザが悪くても大丈夫！！

椅子を使って出来るヨガなど気軽にヨガを体験してみよう

11月26日（木）

10:00～11:00



ヨガの効果

ヨガの呼吸法で自律神経を整え
適度な運動でストレス発散

姿勢が整い、呼吸が深くなり
精神的に落ち着くことができます
体の緊張やコリがほぐれ血行が良
くなることで肩こりなどの症状に
効果



会場 歴史とスポーツふれあいセンター 多目的室1（4階）

講師 上田 由樹さん（+13（ぷらすじゅーさん）代表）

費用 1000円 **定員** 10名（要事前予約・市外の方も大歓迎）

対象 お子さまから高齢の方までどなたでも

予約
問合せ

大東市立歴史とスポーツふれあいセンター

☎ 072-876-7011

二次元コードでも
予約できます

