

# すこやか講座 12月

## やさしいイスヨガ

イスに座って体をほぐして柔軟性を高めましょう

日時 令和6年12月20日(金)

午後1時30分～3時30分

会場 「ひと・まち交流館 京都」2階 大会議室

講師 ヨガインストラクター中川 富美子氏

内容 すこやか体操、健康講話、レクリエーション

定員 高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方

70名 (要事前申込み、先着順、本人に限ります)

持ち物 ★上履き (かかとがあるもの、スリッパ不可)

★水分補給のためのお茶等



申込み 12月1日(日)～開催日前日

電話・FAX・メールで受付。FAX・メールでお申込みの場合は、

12月すこやか講座希望、氏名、行政区、電話番号を必ず明記してください。

※天候や災害等により事業が中止になる場合があります。

HPをご確認ください。また判断しにくい場合はお問合せください。

### ●● 京都市長寿すこやかセンター ●●

電話 075-354-8741 FAX 075-354-8742

メール sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

住所 京都市下京区西木屋町上ノ口上る梅湊町 83-1



いきいきシニアポイント  
対象