



4月すこやか講座

# 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7年 **4月18日** (金)

場所

ひと・まち交流館 京都  
**2階** 大会議室

時間

午後1時30分～3時30分

内容

すこやか体操、健康講話、レクリエーション

講師

シニアヨガインストラクター **中川 富美子氏**

定員

**70名** (要申込、先着順、本人に限ります)

持ち物

- ①上履き (2足制、かかとのあるもの)
- ②水分補給のためのお茶など

申込み

**4月1日(火)～開催日前日**

電話：075-354-8741 もしくは

メール：[sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp](mailto:sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp)

「4月すこやか講座希望、お名前、ふりがな、行政区、電話番号」  
を必ず明記してください。



# お知らせ

感染症の拡大や災害の発生等により  
やむを得ず講座を中止したり、内容を変更したりする場合  
があります。あらかじめご了承ください。



講座開催当日の午前7時時点および講座開始までに  
京都・亀岡地域に

「暴風警報」「特別警報」「避難指示」のいずれかが  
発令されていた場合は講座を中止いたします。



判断がしにくい場合は

長寿すこやかセンターホームページをご確認ください。

<https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

# お問い合わせ

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](mailto:sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp)

📍 住所 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1



健康長寿のまち・京都  
いきいきシニア  
ポイント対象