

オルモいきいき倶楽部

お手軽イスヨガ

○全身の気の巡りを良くします。

○シニア世代の日常生活の快適さに不可欠な『足腰の丈夫さ』を育みます。

○ご自宅にもある『イス』を使った、暮らしに取り入れやすいヨガを和気あいあいと行います。

○見学無料・体験(750円)も可能です。

日時 毎月第2・4木曜日
10:30~11:30

対象 60歳以上

定員 10名(先着順)

受講料 1,500円/回

講師 あさみめぐみ氏

会場 坂戸市文化施設オルモ

お膝が痛い・床に座ること・横になることが難しい方も、安心してご参加いただけます!

見学無料!
お気軽にお申込み
ください!



お問い合わせ・お申込みはオルモまで お電話または窓口でおたずねください。

坂戸市文化施設オルモ TEL:049-282-2511

坂戸市芦山町1-2 (北坂戸駅 東口 徒歩 1分)

