

参加費**無料!**

令和8年度下大野市民センター
第1回成人セミナー



いすに座って無理なく体を動かしましょう…誰でも簡単にできる!こころも体もすっきり!

いすストレッチ教室

ヨガの呼吸法を取り入れた、いすに座ってできるストレッチ体操を体験してみませんか。こころと体のストレス発散や基礎代謝アップを目指しましょう。体力や健康維持、けが防止にも役立ちます。運動が苦手な方、体が硬い方、高齢の方でも安心して参加いただけます。ぜひ、お気軽にご参加ください♪

令和8年**10月9日(金曜日)**
午前 10:00~11:00



☆場 所☆ 水戸市下大野市民センター ホール

☆対象者☆ 水戸市在住の成人の方

☆定 員☆ 20 名

☆申込み☆ 9月14日(月)午前9時から

下大野市民センター窓口又はお電話にてお申込みください。

☆持ち物☆ 長めのタオル (薄手のタオルや手ぬぐい2枚でもよい)

水分補給の為の飲み物

※動きやすい服装でお越しください。



★講師: 沼 昌恵 先生

ヨガ講師
ストレスケア研修講師
yogacafe sora 代表



◆いすに座って、全身運動!



心身ともに
スッキリ!

代謝があがって
体ぽかぽか...

足指~全身を動かし
血流アップ

筋力低下の防止



すわって
体を安定させて
体幹トレーニング

姿勢改善・腰痛・
肩こりに効果的

【主催・問合せ】

水戸市下大野市民センター

水戸市下大野町 6094-1

☎029-269-1288

【平日 午前9時~午後5時】