



令和7年11月1日

棚尾公民館

第8回棚尾高齢者教室のおしらせ

—アイディアC 体創で引き出そう身体の回復力— 「ふろしきでコツバン体創」

椅子、立つ、座る、寝転んで、あなたに似合う動きを
ふろしきに助けられて探します。

○日 時 令和7年12月10日（水）

午後1時30分～3時頃



○場 所 棚尾公民館 3階 ホール

○内 容 貸与されるふろしきを利用して行います。

ヨガマットを利用しますが健康上苦手な方は座って、または
椅子利用等工夫して行います。

○指 導 有本 征世 氏

○その他 ヨガマットを使用します。

お持ちでない方は先生が貸出してくださいので、11月19日（水）
までに棚尾公民館へご連絡ください。

問合せ：棚尾公民館 ☎ 41-0892