

座ってできる健康習慣！

椅子ヨガ

「ヨガは難しそう…」「身体が硬いから不安…」

そんな方でも大丈夫です。

椅子に座って行うやさしいヨガなので、

運動が苦手な方や初めての方でも安心して
ご参加いただけます。

無理なく全身を動かしながら筋力やバランス感覚を養い、

いつまでも元気に自分らしく過ごせる身体づくりを目指しましょう。

転倒予防や健康維持につながる習慣を一緒に始めませんか。

60～90歳の方
大歓迎！



日時

2026年10月10日(土)

10:30～12:00



会場

長久手市公民館 研修室

(長久手市役所 西庁舎 3階)



対象

市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

お子様の同伴可
(未就学児に限る)



費用

受講料 300円



持ち物

動きやすい服装・飲み物



定員

25人

(応募多数の場合、抽選となります)

最低開講人数 8人



講師

ヨガインストラクター

NANA

資格

- ・全米ヨガアライアンス RYT200
- ・バレトン® ソールシンセシス
- ・シニアヨガ養成講座修了

申込方法

QRコードまたは電話で
お申し込みください。



電話

長久手市文化の家
(文化創造課事業係)

0561-61-3411

(9:00～17:00)



申込期間

8/1(土)～8/20(木)

本講座は長久手市が開催する「ながくて・学び・アイ講座」
の事業として開催しています。

