



椅子に座ったままできる 瞑想とヨガ

ゆったりと呼吸して、心と体をゆるめていきましょう

かわだゆきみ はぐたいむヨガ Hug Time Yoga® 主宰

会場：香川県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム

高松市番町1丁目10番35号

参加：無料 対象：60歳以上の方どなたでも

2023

動きやすい服装、水分補給用の飲み物をご持参ください。

9.12 (火) 10:00 - 11:30



高齢者いきいき案内所
交流会『きらりんぐ』

お申込み・お問合せ先 参加希望の方は、氏名、年齢、電話番号を電話、FAX、メールにてお申し込みください。

香川県社会福祉協議会地域福祉課
高齢者いきいき案内所 担当：平池
Tel087-861-0546 Fax087-861-2664
E-mail chiiki3@kagawaken-shakyo.

