



椅子ヨガ

～令和7年度の予定～

開催日

予約開始日

※ その都度、お申し込みが必要です

9月20日(土)

9月2日(火)10時より

12月13日(土)

11月25日(火)10時より

3月21日(土)

3月3日(火)10時より

時 間：10時～10時45分

会 場：洋光台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定 員：各回25名（先着申込制）

お申込み・お問合せ

洋光台地域ケアプラザ

832-5191



椅子ヨガ

～令和7年度の予定～

開催日

予約開始日

※ その都度、お申し込みが必要です

9月20日(土)

9月2日(火)10時より

12月13日(土)

11月25日(火)10時より

3月21日(土)

3月3日(火)10時より

時 間：10時～10時45分

会 場：洋光台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定 員：各回25名（先着申込制）

お申込み・お問合せ

洋光台地域ケアプラザ

832-5191