



上菅田笹の丘コミュニティハウス自主事業

「椅子ヨガ体験」参加者募集中！！

マットを使わずに椅子に座って、気軽に楽しく、ヨガを体験いただける「チェアヨガ」は如何でしょうか。



開催日 令和6年10月14日(月・祝)

会場 上菅田笹の丘コミュニティハウス 会議室1・2

時間 : 9:30 ~ 11:00

応募数 : 先着15名様まで(事前申込・先着順)

対象 : 一般成人向け(性別、年齢を問いません、シニア大歓迎！)

参加費 : おひとり500円(税込、当日お支払い)

持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオルなど

靴を脱いで裸足で行います

効果 : こんな方にお勧めです！

「デスクワークが多い」、「冷え性で疲れやすい」、「首肩・腰が凝っている」、「体力が急に落ちた」、「運動不足・筋力がなくなった」、「思うように動けなくなった」、「動作が鈍い、重い、遅くなった」、「姿勢が気になる」など

※参加者の方全員に、「椅子ヨガスタート Book」を差し上げます

講師紹介



ヨーガセラピスト

チェアヨガ・シニアヨガ指導者

保土ヶ谷区上菅田町在住

iiLife-YogaLabo 代表

MEGUMI

お電話又はコミハ窓口でお申込みください！

電話 **045-381-8810**

上菅田笹の丘コミュニティハウス
〒240-0051

横浜市保土ヶ谷区上菅田町 134-1
(上菅田笹の丘小学校南門内)

(開館時間)

月曜～土曜 午前9時～午後9時

日曜・祝日 午前9時～午後5時

休館日: 毎月第3月曜日(祝日なら翌平日)



コミハ自主事業の
ページリンクです