

この指と～まれっ!

ヨガ・花笠体験

暑い夏を乗り切るため、ちょこっと体を動かしませんか？

ゆったりとヨガをした後、山形の夏の風物詩「花笠音頭」を踊ってみませんか？

みんなで楽しいひとときを過ごしましょう！！

「なじょしたあ」でおなじみの小林恒司先生の個別相談もお気軽にどうぞ。



ヨガ講師は
小林里香先生

日 時 平成28年7月26日(火) 10:00～13:30
(～16:30 個別相談)

10:00～11:00 ヨガ体験 11:15～11:50 花笠音頭体験

12:00～13:30 昼食・おしゃべり

10:00～16:30 個別相談会(12:00～13:30 休憩)

場 所 米沢市すこやかセンター 1階 体力測定室ほか

定 員 30名程度

参加費 300円(昼食代として)

但し、午前のみ、個別相談のみの参加者は無料です。

受付期間 7月4日(月)～7月20日(水) 9:00～17:00

受付は電話のみとし、定員になり次第締め切らせていただきます。



※ヨガ体験時、ヨガマット又はバスタオルを
使用するの、忘れずに準備願います。

お友達と一緒に…
もちろんお1人での参加OK!!
老若男女どなたでも
お気軽に参加して下さいね

スマイルハウスさんの協力で「託児」もあります。

(※午前のみ)

託児の必要な方は、申し込みの際、お子さんの名前、年齢、アレルギーの有無をお伝えください。

また、お子さんが好きな飲み物やお菓子など必要なものは各自準備をお願いします。

なお、昼食が必要なお子様は別途参加費が必要になります。

「なじょしたあ」でおなじみの小林恒司先生に個別相談ができます。

“まちのお地蔵さん”の事についてや、お悩みの相談等、専門の医師にこの際聞いてみたいことを質問
してみてください。

個別相談は予約者優先となりますが、お昼の時間は皆さんと一緒に過ごします。お気軽にお声掛け下
さい。

参加申し込み時、個別相談の予約も含めた
連絡をお願いします。

キャンセルの際はお早目(7/22まで)に
ご連絡願います。

お問い合わせは…

米沢市社会福祉協議会

生活支援相談員 まで

電話(0238)24-7881