

まちづくり協議会&天王台地区社会福祉協議会共催

# 健康フェア

## シニアヨガ で心身ともにリフレッシュ!

認知症や関節痛を防ぐやさしいヨガで  
楽しく健康寿命をのぼしましょう!

講師：福田 南氏（ヨーガ療法士）

天王台北地区まちづくり協議会共催

☆開催日時:

**11月24日(木)**

☆場所:

天王台北近隣センター  
多目的ホール

こもれびまちづくり協議会共催

☆開催日時:

**12月6日(火)**

☆場所:

近隣センターこもれび  
多目的ホール

☆時間: **13:30~15:00(13:10~受付)**

☆定員: **20名(先着順・要申込み)** ☆参加費: **無料**

☆対象: **我孫子市内在住の方(年齢不問)**

☆持ち物: **ヨガマット又はバスタオル・上履き・飲料**  
**動きやすい服装、マスク着用**

\*発熱や体調が悪い場合は参加出来ません。館内での検温・手指消毒、体調管理チェックシート記入提出等ご協力をお願いします。感染症拡大状況に応じて中止になる:場合もあります。

**申込み・問合せ先:天王台地区社会福祉協議会**

(我孫子市東我孫子 1-41-33 近隣センターこもれび内)

TEL&fax: **04-7183-9009** (月~金 9時~16時 祝日、第2・4火を除く)