

高齢者向けヨガ教室

高齢者を対象に初心者向けのヨガ教室を開催します。
無理のない範囲で体の中を整えて、動ける体で過ごしましょう。



日 時： **令和8年9月7日（月） 午前10時～正午**
（受付 午前9：50～）

場 所： 文化会館 リハーサル室

対象・定員： 愛川町内在住・在勤の方 15人

※応募者多数の場合は抽選となります。

講 師： 直江 とき子 さん（あいかわ楽習応援団「みんなの先生」）

参 加 費： 無料

服 装： 動きやすい服装

持 ち 物： ヨガマットまたは 大きいバスタオル、飲み物（水分補給用）、汗拭きタオル。

申込・問合せ： 令和8年8月24日（月）までに生涯学習課へお申し込みください。

電 話：046-285-6959

メール：shogaigakusyu@town.aikawa.kanagawa.jp

メールの場合、タイトルは「ヨガ教室」とし、氏名（ふりがな）、住所、電話番号、年齢を明記してください。

主 催： 愛川町教育委員会 生涯学習課

備 考： 会場は外履きでは入れません。講座は靴下か裸足で行います。