

無理なく  
できる!

心も身体も  
リラックス♪



社会福祉法人 常陽会  
家族介護教室

# 認知症予防の ヨガ教室

気持ち良く体を動かしてみませんか？

椅子に座りながらできる無理のないヨガです！

当法人のヨガインストラクター資格を持つ職員と一緒に

心も身体もリラックス♪ 認知症予防のヨガと一緒に学びましょう！

日  
時

11月11日(金)

14:30~15:30  
(受付 14:00~)

場  
所

新潟市亀田駅前地域交流センター  
多目的ホール

新潟市江南区東船場1-1-22

参加費

無料

【定員 20名】

※当日は動きやすい服装で  
お越しください。

※駐車場に限りがあります。  
お車でお越しの方は申込み時  
にお申し出ください。

【お申し込み方法】

お電話で  
お申し込みください。

※お申込期限 11/7(金)  
定員になり次第終了

お問い合わせ/tel.025-278-5811

常陽会 本部事務局  
講演会担当

主催 / 社会福祉法人 常陽会

新潟市江南区三百地2312-3

※平日  
9:00~15:00