

地域SDGs学級 便り

オリーブ学級

今回は、椅子を使って無理なくできる“チェアヨガ”をします。
なのはな学級・あすなろ健康教室と合同開催です。
運動が苦手な方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
深い呼吸とやさしいストレッチで心も体もリフレッシュしませんか？

チェアヨガ

- 日時 9 / 10 (木) 10時00分～11時30分
- 場所 扇台公民館 1F ホール
- 講師 中地 由香里さん
- 持ち物 タオル・水筒・動きやすい服装で！
- 申込み ～9 / 3 (木) TEL・FAX等でお申し込み下さい



今後の状況によって変更が生じる場合があります

参加にあたっての注意事項

- ①体調に不安のある場合は参加しない
- ②手指の消毒



参加者募集中

◇コールオリーブ（コーラス）◇

第2・4金曜日 10時～11時30分（練習日は要確認）
歌うことが好きな人が集まって練習しています。

◇手作りサークル◇

第1・3火曜日 13時～15時
色々手作りしています。見学OKです！



地域SDGs学級は、年齢、性別に関係なくどなたでも参加できます。
地域の皆さんとの交流・学びの場であり、地域での開催ですので気軽に
ご参加ください。

