

シニアヨガ

～ご紹介～



「みなさん、最近は調子どないですか？」

フォレストの“シニアヨガ”は、冒頭 10 分間みなさんと一緒に世間話をすることから始まります。

みなさんの様子を見ながら、たくさんの施設でヨガのインストラクターをされている先生がからだ全体をリラックスする方法をたっぷり、じっくり、ゆっくりレクチャーしていただきます。

- ◆開催 毎月第 2 水曜日
- ◆時間 午後 2 時～午後 3 時
- ◆場所 1F リビング



※見学だけという方も大歓迎！是非お声掛けください♪