



主催:ウエルコミ・活き活きyoga倶楽部



市原市のみなさま
ウエルシアに
お越しのみなさま

参加
無料

参加のみなさまに
お礼プレゼントあります!

60歳以上限定

活ヨガ健康まつり



13:00~
椅子ヨガ



14:00~
栄養講座



14:20~
健康相談

ヨガスタジオガルバ主宰の櫻木たまき先生をお迎えして、椅子に座っておこなう椅子ヨガ(1時間)を楽しく安全におこないます。初心者も安心です♪

椅子ヨガの後は、ウエルシア栄養士さんのプチ栄養講座(15分)を開催します。食から健康に。

★予約特典★先着5名・希望者のみ
看護師経験者による健康相談会を開催。病気の手前のちょっとした不調を相談できます。(10分程度)

※相談の方は、予約の際にお伝えください



2025
11/21 要予約 定員
金 30名

13:00 ~ 14:30 12:45より
受付開始

満員でない場合は、
当日飛び入り参加
OK!



ウエルシア・コミュニケーションセンターいちほら
多目的室2 市原市南国分寺台4-1-1 (ウエルシア市原国分寺台店2階 駐車場あり)

※ 60歳以上対象のイベントです。当日は、動きやすい服装とお水をご持参ください。

お問い合わせ 活き活き Yoga 倶楽部

① 090-9000-0055 ② 070-3233-0011

①②のどちらの番号もお問い合わせができます。

不在時は留守電にメッセージをお願いします。折り返しご連絡いたします。



◀ 活ヨガ
健康まつり
ご予約はこちら