

2026年度

# ～心も体もリラックス～ オンラインヨガ体操

天候が悪くても自宅で椅子に座ってらくらくできる！

## 【開催日】

第2 第4金曜日 10:00～11:00

## 【対象者】

おおむね 65 歳以上

## 【費用】

無料

## 【場所】

ご自宅

※ZOOM接続ができれば、  
どちらからでもご参加いただけます

## 【内容】

ヨガの呼吸法を取り入れ、ゆったり体を伸ばす体操です  
時々健康についてのお話も取り入れます

※ スマートフォン または パソコンで、  
ZOOMミーティングを使用します。  
設定の方法は、お申し込み後に詳しく説明させていただきます



	開催予定日	
4 月	10 日	24 日
5 月	8 日	22 日
6 月	12 日	26 日
7 月	10 日	24 日
8 月	14 日	28 日
9 月	11 日	25 日
10 月	16 日	30 日
11 月	13 日	27 日
12 月	11 日	25 日
2026 年 1 月	8 日	22 日
2 月	12 日	26 日
3 月	12 日	26 日

## 連絡先

シニアサポートセンター  
さいたまやすらぎの里

〒337-0004 見沼区卸町2-21-1  
TEL 048-680-3289