

◦ ヨガ教室

癒しのひと時・・・
ヨガ de リラックス



講師の先生は
甲斐ひとみさんです

第1～第4 火曜日
① 9時30分～10時30分
② 10時45分～11時45分
(第2火曜日は①のみ)



場所はおひさまパーク3階
南部地域交流センター・南部児童館
多目的ホール

動きやすい格好で、ヨガマット・水分・
タオルを持参してください。



問合せ・申込み先
おひさまパーク(南町7番22号)
TEL:26-3355(南部地域交流センター・南部児童館)
主催 南部ひとまもり・まちまもり協議会



◦ 元気アップ体操

元気なうちから
元気アップ体操
参加無料

日時・月3回(木)10時-11時
月
月
月

場所・おひさまパーク3階

人生100年時代
65歳以上の6人に1人が認知症の時代
だからこそ始めませんか

血行促進
免疫力UP
気分UP
肩こり
筋力UP
便秘



南部ひとまもり・
まちまもり協議会の主催で
やってます!!

【講師】 野口 久美子



昭和3大経理大学バレー科卒業
元JAVバレー選手
企業ヨガライセンス6C O修了
シニアヨガ資格修了
指導歴40年以上
別府市運動系ボランティア養成講座修了

