

シニア世代向け！

椅子ヨガ& 若返りアーユルヴェーダミニ講座

無料開催

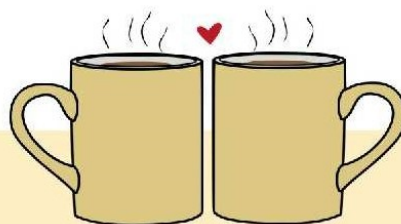
2025.11.6（木） 14:00～16:30

15分ほどの身体を動かすヨガと健康法のミニ講座
どなたでもご参加頂けます



椅子ヨガ

椅子を使ったヨガ
楽しく安全に
足腰の筋力を鍛え
しなやかな身体づくり



アーユルヴェーダの智慧 若返り健康法

白湯にまつわるミニ講座

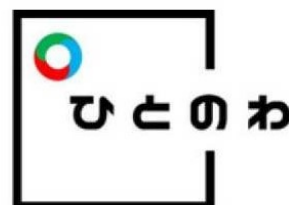
デトックス&若返り！
正しい白湯の飲み方と作り方

ひとのわプロジェクト

日時：11月6日（木曜日）午後2時～午後4時30分

場所：ひとのわスペース（2階図書館前）

講師：MIHO シニアヨガ アーユルヴェーダ講師



麻生市民館