

岡村公園

はじめてのチェアヨガ無料体験

～椅子に座ってできる
やさしいヨガ～

膝が痛くても大丈夫
床に座れなくても大丈夫

できる範囲でゆっくり動く

無理をしない健康時間
を楽しみませんか？

開催日：2026年4月16日(木)

① 10:30～

② 13:00～

※内容は同じ、いずれも約40分間

開催場所：岡村公園 遊具広場横の広場

*雨天の場合は、レストハウスにて開催

◆定員：10名程度(空きがあれば当日参加も可)

◆参加費：無料

◆持ち物：動きやすい服装、飲み物
ヨガマット (貸出有・税込100円)

◆申込方法：QRコードから申込→
電話または受付窓口でも可



講師紹介：田口妃佐子氏
各種施設講師として活躍中！
多彩なメソッドを
レッスンにとりいれ、
運動療法としてのヨガを
学び続けています。

定期開催日：5月14日(木) 28日(木)

6月11日(木) 25日(木)

定期開催時間：10:30～11:30

参加費：各回500円(税込)