

# 第8回五戸町民大学講座

## 椅子ができるやさしいヨガ ～レッツチェアヨガ！～

日時

2026年1月23日(金)

13:30~15:00

※受付開始は13:00から

会場

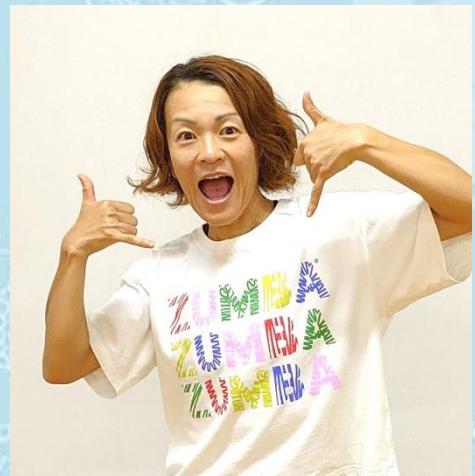
五戸町立公民館 1階 小ホール

(青森県三戸郡五戸町字下モ沢向8-2)

講師

ヨガインストラクター

すずき みすず  
鈴木 美鈴 氏



① 対象

五戸町民及び町内外の方もご聴講可能です。

② 申込方法

今年度すでに申込されている方は申込不要。  
新たに受講される方は下記  
申込先にご連絡ください。

③ 入場料

無料

【講師プロフィール】

- ・全米ヨガアライアンス RYT200
- ・一般社団法人国際ウェルネスケア協会認定  
チエアヨガ指導者
- ・瞑想指導者

椅子にヨガって（寄かって）  
心も体もリフレッシュ！