

令和7年度 JA 兵庫南 健康セミナー

 **今からはじめよう！**

**誰でも！
無理なく！！
楽しく！！**



健康美ヨガ講座



令和 7 年 12 月 5 日(金)

午前 10:00～12:00

参加費無料

定員：30名



ふぁ～みんくん

ヨガには、心身ともに様々な健康効果が期待できます。・柔軟性向上・体幹強化・ストレス軽減・睡眠の質向上・冷えの改善等、日常生活をより快適にする効果が期待されます。自律神経を整えることで心身バランスを整え、

“100歳まで元気に過ごしましょう”

場 所

JA 兵庫南 播磨支店 2 階会議室
(加古郡播磨町南野添3丁目6-6)

講 師

JA 兵庫南女性会加古川ブロック 健康美ヨガ教室
世界一周でヨガをしてきた“キキ”先生こと 竹内喜美子講師

申込締切

令和7年 11月 21日(金)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

**お問い合わせ
お申し込み**

JA 兵庫南 総務部 ふれあい広報課

☎ (079)424-1388



※状況によっては開催を見合わせる場合があります。

**持ち物及び
服装**

敷物・一人用マット（バスタオル、レジャーシートでよい）
汗拭き用タオル、飲み物
運動ができる服装（Tシャツ・トレパン等）

 JA 健康寿命
100 歳
プロジェクト

JA グループでは健康づくりや介護予防の活動を通して、
だれもが安心して暮らせる地域づくりを目指す
「健康寿命 100 歳プロジェクト」に取り組んでいます。

