

ふりがな 団体名	い い たいそう 生き生き体操ほぐしヨガ
ふりがな 代表者氏名	もりた けんじ 森田 健司
事務所 所在地	見沼区片柳1-262-48
電話番号	090-8173-8312
ファクス番号	048-685-4319
電子メール アドレス	shigeki-shigeki@ezweb.ne.jp
ホームページ URL	
設立年月日	平成29年3月1日
主たる 活動分野	健康・福祉
会員数	合計130人（うち見沼区民 90人）
主な活動場所 (地域)	さいたま市内
活動日・ 活動時間帯	火曜日 9:00~11:00 堀崎町自治会館 木曜日 14:00~16:00 片柳コミュニティセンター 金曜日 10:00~12:00 西本町自治会館 14:00~17:00 ふれあいプラザいわつき
会費	会場レッスン 500円/回 オンラインレッスン 3000円/月(16回受講可)
会報	なし
会員募集	募集中
会員資格	資格は問いません
活動目的	いつまでも元気に暮らしていきたい！という主に高齢者の健康促進・健康維持を目的として、生涯100歳時代に貢献いたします。
活動内容	全身を活性化する生き生き体操、体のコリや疲れがとれるほぐしヨガを公共施設にて実施しております。ご自宅にてオンラインレッスンも受講できます。生徒さん同士が仲良くなれるイベントも定期的に行っております。
団体PR	インストラクターの山口由美子先生の御指導のもと、全身運動の体操とほぐしを主としたヨガで、健康な体作りを目標に活動しています。お試し体験も実施中で初心者の方も大歓迎です。ぜひ活動日に見学に来てください。