

リラックスヨーガ

季節の変わり目、

ヨーガで体調を整えましょう。

春の部

【期 日】 6月 10 日、17 日、7月 1 日、8 日

(全4回 毎月曜日)

【時 間】 午後 1 時 30 分～3 時

【講 師】 黒岩 あずさ さん

【場 所】 西部公民館 2 階 研修室

【受講料】 無料

【持ち物等】 動きやすい服装、水分補給用の飲み物
汗ふきタオル、ヨガマット、もしくはバスタオル

【定 員】 市内在住、または在勤の方、**25** 名

【申込受付】 **5 月 10 日** (金) 午前 **9 時**～



健康づくりポイントの
対象事業です



お申込み・お問合せ

西部公民館 23-1024 (平日 午前 9 時～午後 5 時)