



# 健康カフェ 始めます

青コミで人気の講座「フライデーヨガ」の講師である  
栗山先生をお迎えしての健康カフェ。

椅子にすわってできる簡単な体操をした後、健康づくりを話題  
にお話する講座です。

本来、お茶を飲みながら談話したいところですが、感染症がま  
だまだ猛威を奮っておりますので、ペットボトルのお茶をお渡  
ししますので、マスク着用で、間隔をあけての開催とさせてい  
ただきます。

**日時：10月12日（水曜日）10：00～11：30**

**参加費：300円**

**定員 10名程度（状況により数名増えることもあります）**

**9月11日より先着順で受付**

