



《鴨一コミハ》 WELCOME

令和6(2024)年度 鴨志田コミュニティハウス自主事業講座

血行促進の

★募集開始★

ヨガ



血液の循環は健康を保つにはとても重要。
血液循環を活発化させるヨガで健康を維持しましょう。
ヨガ経験ある方・ない方、年齢を問わず 多くの
皆さまのご参加をお待ちしています。

- 《日 時》 令和6年6月29日 (土) 10:00 ~ 11:30
- 《会 場》 鴨志田コミュニティハウス 研修室
(青葉区鴨志田町805 鴨志田第一小学校 内)
- 《対 象》 一般 (年齢不問、定員15名)
- 《費 用》 無料
- 《講 師》 筑井 奈々(当コミュニティハウス「ヨガサークル」指導講師)
- 《持ち物》 タオル・飲み物(水分補給用)
- 《服 装》 自由(運動ができる服装) ※更衣室あり(10畳和室)

申し込みは



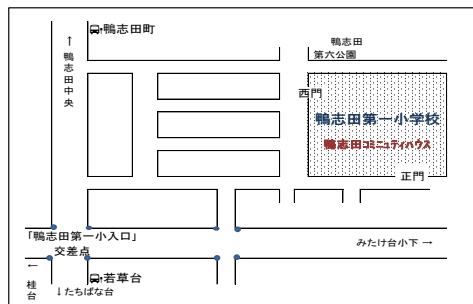
事前に鴨志田コミュニティハウスまで
【毎週金曜日、および第四月曜日は休館となります】

※来館・電話・FAXにて(先着順)

TEL/FAX 045-962-2813



昨年の講座の様子



鴨志田コミュニティハウス