

# 続けるヨガ



～深く呼吸してリラックスする時間を増やしましょう～

毎日の健康は、無理のない呼吸や、ちょっとした体操を暮らしに取り入れることから始まります。その第一歩として、どうぞおきがるにご参加ください。

6月6日（土）10:00～11:30

参加費：無料

会場：鴨志田コミュニティハウス 2F研修室  
（青葉区鴨志田町805-6 鴨志田第一小学校内）

定員：10名（先着順）

持ち物：タオル、飲み物、上履き

\*運動できる服装でお越しくください（更衣室あり）

＜お申込み先＞

鴨志田コミュニティハウス

TEL&FAX 045-962-2813

（第4月曜日・毎週金曜日休館）



「男性のためのヨガ  
ワンコイン体験会」  
毎月第一月曜日

10:00～11:30  
500円

お申し込みはこちらまで

