

令和８年度　鴨志田コミュニティハウス主催事業

続けるヨガ

深い呼吸を意識すると、毎日が変わります

血の巡りをよくすることは、健康への第一歩

体が硬いと思われてる方にこそおすすめです！





１月９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）

♦対　象：一般

♦定　員：15 名（先着順）

♦持ち物：タオル、飲み物、上履き

♦服　装：運動ができる服装（更衣室あり）







♦お申し込み先♦

鴨志田コミュニティハウス

TEL/FAX ０４５－９６２－２８１３

（第四月曜日・毎週金曜日休館）

留守電の際には、おかけ直し致しますので、

お電話番号をお入れください

