

横浜市 桂台コミュニティハウス 恩田地域ケアプラザ共催

自主事業『初心者向けヨーガ教室』

～ 座ったままできる初心者向けのヨーガです ～

*R7年度から、恩田地域ケアプラザ共催で講座を実施いたします。



(1) 対象及び募集人数 一般 20名 先着順

(2) 村田 美峰 先生【ヨーガ インストラクター】

(3) 日程及び内容

7月12日(土) 14時～15時30分

(4) 「セルフマッサージ」「顔ストレッチ」
「タオルでストレッチ」などなど
ヨーガで健康になりましょう。

(5) 場 所

桂台コミュニティハウス 研修室

(6) 参加費 500円 ※当日の受付時にお支払いいただきます。

(7) 当日の持ち物

①手鏡 ②飲み物 ③フェイスタオル (手ぬぐい大のもの)

*動きやすい服装でお越しください。

(8) 申込み方法

来館又は電話で、【初心者向けヨーガ】の申し込みとして
「氏名、電話番号など」をコミュニティハウスにお伝えください。



【問合せ・申込先】

横浜市桂台コミュニティハウス 青葉区桂台1-4 桂小学校内 館長：大澤 吉輝

電話・FAX 045-962-5467 なお、火曜日・金曜日、毎月最終日曜日は休館となります。