

ゆったいヨガ

運動が苦手、身体が硬いから無理・・・と思われる方、
ゆったいヨガを体験してみませんか？
ストレッチを取り入れた無理のないヨガです。
男性也大歓迎です！



11月5日(水)12日(水)26日(水)

15時00分～16時15分 (全3回)

講師：中井 幸江先生

(健康体操・高齢者転倒骨折予防運動指導士・

ルーシーダットン認定インストラクター)

参加費：1回 500円

募集人数：10名

窓口・電話で先着順受付

持ち物：動きやすい服装

マット または バスタオル

水分補給のための飲み物



《申込・問い合わせ先》

すすき野コミュニティハウス 電話902-9832

すすき野 3-4-3 すすき野中学校内

※休館日：月曜日・金曜日・最終日曜日・年末年始