

心も体も若返る！ やさしいヨガ

ヨガには若返りの効果があると言われていきます。
講師の先生の明るい声とヨガのポーズで心も体も
元気いっぱい。

みんなで一緒にアンチエイジング！

- 日時 4月 6日、20日 } (第1・3水曜日)
5月 4日、18日 } 午前10時
6月 1日、15日 } ~11時
7月 6日、20日 } (全10回)
8月 3日、17日 }

○ 場所 河内公民館 2階 多目的ホール

○ 対象 18歳以上の方 15人※高校生不可

○ 持参物 運動できる服装、ヨガマット、タオル、飲み物

○ 参加費 無料

○ 講師 上村舞子さん(ヨガインストラクター)

○ 申し込み 3月10日(木)から電話で申し込み(先着順)

☆受講に際し、公民館で配慮が必要な場合は、遠慮なくご相談ください

申込み・問い合わせ先

河内公民館 ☎276-0133

