

河内公民館自主講座

心も体も若返る！ やさしいヨガ

講座生募集！

ヨガには若返りの効果があると言われています。
自分の体にしっかりと向き合い、心身ともに癒される時間を過ごしましょう。

- 日時 令和4年9月～(第1・3水曜)
午前10時～11時
- 場所 河内公民館 2階 多目的ホール
- 対象 18歳以上の方 ※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 1回500円程度
- 講師 上村舞子さん(ヨガインストラクター)
- 定員 20名程度(先着順)
- 申し込み 河内公民館へ電話で申し込みください

☆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

