

# 丹盤矯正ヨガ

丹盤周りをじっくり動かして、体の歪みを整えます。続けることにより姿勢が矯正され、冷えやむくみの改善および筋肉の強化にも繋がります。是非、この機会に参加してみませんか！

幸田公民館主催講座

期日・時間 ① 1月29日(水)夜の部 午後7時～午後9時  
② 1月31日(金)午前の部 午前10時～正午  
★希望コースでお申し込みください。

会場 幸田公民館 2階 ホール

対象 20歳以上の方

定員 各20人

講師 金子 麻美 先生

費用 無料

持参物 運動のできる服装・ヨガマット(お持ちの方)・  
タオル・水筒

締切 1月17日(金)必着

往復はがき、インターネットHP(幸田公民館で検索)  
または公民館事務室でお申し込みください。

★公民館事務室でお申し込みの場合は、返信用の63円はがきをご持参ください。

※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。

【幸田公民館】〒861-4108 熊本市南区幸田2丁目4-1

TEL: 096-379-0211

月曜休館(但し、月曜祝日の場合は会館。翌日火曜休館)

