

# 舟盤ヨガ教室

舟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 11月26日(木) 午後1時～午後3時

会場 幸田公民館 2階 ホール

対象 20歳以上の方

定員 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・マスク着用

締切 11月14日(土)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。

新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

【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)

