

【グループ一日体験事業】

ヨガに挑戦!

何歳でも
体が硬くてき
長く続けていけば効果が出てきます。
自分のできる範囲で動かせば大丈夫。
まずは体験して、
一緒に楽しみませんか？

日時▶1月15日(日)
14:00~15:00

対象・定員▶女性・5人(先着順)

会場▶真亀公民館

講師▶堀 菜々子 氏

参加費▶無料

持参物▶タオル、飲み物。

動きやすい服装でご参加ください

申込み▶1月13日(金)まで

協力▶真亀公民館活動グループ「ヨガ・ターラ」のみなさん



公益財団法人
広島市文化財団
Hiroshima City Culture Foundation

真亀公民館

住所▶〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号

TEL&FAX▶082-842-8223

ホームページ▶<http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

E-mail▶magame-k@cf.city.hiroshima.jp

開館時間▶8:30~22:00

受付時間▶8:30~17:15 (木曜日と金曜日は 8:30~21:00)

