

はじめての ヨガ

からだところを
整えよう



「高齢者いきいき活動ポイント」対象事業

7月23日(木) 17:30~18:30

場 所 佐東公民館 和 室

対 象 どなたでも（女性のみ）先着10人 ※最低催行人数 8人

講 師 ヨガインストラクター 久守 朱美 さん

参加費 780 円 ※初回に集めます

持参物 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット（バスタオルでも可）

申 込 7月1日(水)9時から7月19日(日)17時までに佐東公民館へ電話か来館で

