



ヨガ教室のお知らせ



ヨガでからだと心をリフレッシュ♪

心身を鍛えるヨガを体験しませんか。

この教室では、ほぐしヨガ・簡単な筋トレなどで体幹を鍛えます。

初心者の方も大歓迎！お気軽にお問合せください。

10時～11時まで

毎週木曜日・第4水曜日

場 所：小高交流センター（あそびばラシクル）

対象者：高齢者の興味のある方（体調に合わせたヨガを行います。）

定 員：20名 参加費：無料

その他：飲み物を必ず持参してください。（脱水予防）



動きやすい服装でお越しください。

※ヨガマットは不要です。

【ヨガ教室申込先】 小高交流センター

☎32-1124

参加者氏名	電話番号	お住まい
		小高・原町・鹿島・その他
		小高・原町・鹿島・その他