



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。

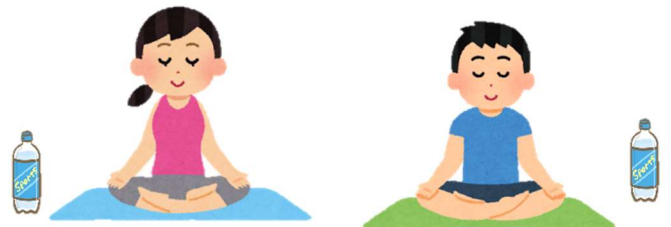
毎月・第4水曜日		10時～11時30分	
4/24	5/22	6/26	7/24
8/28	9/25	10/23	11/27
12/25	1/22	2/26	3/25

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：30名（各月の20日迄）

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。

申込方法：別紙申込用紙に記入または電話連絡でも可能です。

【ヨガ教室 問合せ先】担当：小高交流センター高野☎32-1124