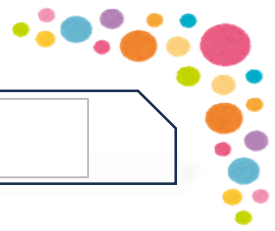


募 集

健康づくり講座（ヨガ教室）



東太美地域づくり協議会では、地域の活性化と健全な心身の育成を目的に、「ヨガ教室」を開催します。ヨガはこわばった筋肉をほぐし、肩こりや腰痛の軽減、姿勢改善などのほか、ストレス解消などリラックス効果も期待できます。はじめての人にもやさしい動きなので、気軽に楽しみましょう。

開催日 全5回 （毎月第2水曜日）
5月14日／6月11日／7月9日／8月13日／9月10日

開催時間 10時00分～11時00分

開催場所 東太美交流センター ホール又は和室

講 師 フィットネスインストラクター 且見 千尋先生

定 員 20名 （定員になり次第締切）

参加費 無料

持ち物
内 容 ヨガマットは交流センターで準備します。
動きやすい服装で、タオル・飲み物をお持ちください。

申込締切
お問合せ 5月3日（土）までに、東太美交流センターポストへ「申込書」を
投函してください。

東太美交流センター TEL・FAX：0763-55-1224（FAX可）

✂切り取り線✂

申 込 書

健康づくり講座（ヨガ教室）

住 所 南砺市

連絡先（TEL）

ふりがな
氏 名

ふりがな
氏 名

