

ヨガ健康講座

ヨガは毎日の重なる疲れやストレスの解消、ダイエット効果、高いデトックス作用など様々なメリットを与えてくれます。

ヨガ独特のポーズは、今まで眠っていた体と心の機能を活性化させることができる素晴らしい健康法です。

ヨガは年齢に関係なく運動できます。お友だちを誘い、お気軽にご参加下さい

◎場 所 田子町中央公民館 和室(またはホール)

◎講座日 6月11日(木)、25日(木)
7月 9日(木)
※8月はお休み
9月10日(木)、24日(木)
10月 8日(木)、22日(木)
11月26日(木)
12月10日(木)、24日(木)

◎時 間 PM6:30~PM8:00

◎持ち物 ヨガマット(又は大判バスタオル)
フェイスタオル

◎参加費 無料

◎講 師 藤川 淑子 氏

当日出席簿に名前を記入して頂きます。

■問合せ先

田子町中央公民館 20-7070

担当 尾形

