

募集

リンパマッサージ講座

ゆったりした気持ちで呼吸を整えて体を整えていきます。
初心者の方には取り組みやすい運動の一つです。
さあ、ヨガ体験に出かけましょう。

疲れた体をリフレッシュしません

日時：7月14日（水） 10：00～11：15（予定）

講師：神谷 かおり さん

場所：久々利地区センター 2階ホール

定員：15名（先着順）

参加費：無料

持ち物：屋内シューズ（裸足でも可）・タオル・
ヨガマット（貸出しあり）・水分補給の飲み物

※マスクは必ず着用のこと



申込締切：7月7日（水）まで

お問合せ・お申込みは窓口又は、お電話にて TEL64-1120

男性の方も大歓迎です！