



自主事業のお知らせ

やさしい ヨガ 体験教室

家事や仕事などで疲れた身体や心を ヨガでリラックスして
ご自分のための癒しの時間を過ごしてみませんか？
はじめての方にも体験できるよう、やさしいレッスン内容です

日時： 7月23日（水）10:00～11:30

場所： いずみ野コミュニティハウス

定員： 15名（先着順）

対象： どなたでも参加できます

参加費：100円



申込開始日： 6月26日 10時から

電話（045-805-3901）または窓口にて申込みできます

※ 参加費 100円は 7月16日までに窓口へお持ちください

※ 当日は動きやすい服装でお越しください。9時50分から受付開始。

持ち物は、水分補給が出来る飲み物や汗拭きタオルのほか

もしあればヨガマット、なければバスタオルをご持参ください。

休館日： 毎週火曜日・金曜日 ☎ 805-3901

☐ 市民図書の貸し出しもしておりますので、ぜひご利用ください☺

