

初心者 歓迎!

ヨガ 体験講座

~心身をリフレッシュしませんか~



**6月17日(月)
10時~12時**

注意:動きやすい服装で



- ・ 受付時間: 9時45分 ・ 会場: 大栗川・かるがも館 (ホール)
- ・ 定員: 30名 ・ 参加費: 無料 ・ 内容: ヨガの講話と実技
- ・ 講師: 河野郁江先生 (多摩市スポーツリーダー)
- ・ 持ち物: スポーツタオル (体操で使用)
バスタオル (敷物用) あればヨガマット、飲み物

お申込み・お問合せ
多摩市立健康センター
TEL 376-9111

先着順

〈主催〉

- ・ 多摩市健康づくり推進員
(和田・愛宕・東寺方・落川・百草地区)
- ・ 多摩市健康推進課 (健康センター)

5月22日(水)より電話申し込み