

## かるがもくん原稿(2020年1月・2月分 発行)

### \* 初心者歓迎！ ヨガ体験講座

～日々の疲れをヨガで癒やしませんか～

- ・日時:1月20日(月)午前10時～12時
  - ・受付時間:午前9時45分
  - ・場所:大栗川・かるがも館ホール
  - ・定員:25人 申込先着順
  - ・内容:ヨガの講話と実技
  - ・講師:河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー)
  - ・持ち物:スポーツタオル(ヨガで使用)・あればヨガマット・飲み物
- 物
- ・主催:和田・愛宕・東寺方・落川・百草地区
  - ・注意:動きやすい服装で
  - ・申込:12月24日より電話で多摩市健康推進課へ(376-9111)