

**初心者 歓迎!**

# ヨガ 体験講座

ヨガでコロナに負けない体づくりをしよう



**6月21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: 20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: マスク・スポーツタオル (体操で使用)  
あればヨガマット (貸し出し有)・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**

6月7日より電話申し込み

〈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)