

初心者歓迎!

先着順20名まで

ヨガ体験講座

ヨガの基本動作で身体リフレッシュ

ヨガの講話と
実技を行います

2月9日(金)
10時~12時

動きやすい服装で来てね



- 受付：9時40分より
会場：大栗川・かるがも館
定員：20名（先着順）
参加費：無料
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（実技で使用します）
お持ちならヨガマット（貸出しあり）、飲み物

お申込み・お問合せ
多摩市健康推進課

TEL 376-9139 または 376-9111

受付開始：1月22日よりお電話にて
多摩市に在住の方が対象です

《主催》
多摩市健康推進課
多摩市健康づくり推進員
（和田・愛宕・東寺方
・落川・百草地区）