

# いきいきヨガ講座

10月10日（木） 14時から16時



**初心者歓迎**

受付開始:13時45分 会場: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:飲み物・スポーツタオル（ヨガで使用）  
あればヨガマット（貸し出し有）

申込:受付又は電話で予約(9月24日開始)  
372-7575（10時から20時）

主催:かるがも館運営協議会健康福祉部

**先着順**