



いきいきヨガ講座

2月27日（木） 14時から16時

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(1月28日開始)
372-7575 (10時から20時) **先着順**
主催:かるがも館運営協議会健康福祉部

初心者歓迎