

初めてでも
大丈夫！

健康づくり出前講座 運動講座

リラックスヨガ

～体と心をホッと軽やかに♪

日々忙しい方、頑張っている方へのご褒美休息として、ヨガでリフレッシュしてみませんか？

6月28日(土)

10:00～11:00

講師 : 健康づくり人材バンク
健康運動指導士

場所 : 桜堤コミュニティセンター 2階 大広間

持ち物 : ヨガマット又はバスタオル、飲み物、汗ふきタオル
(動きやすい服装でお願いします)
*立ったり横になったりします

定員 : 12名 (先着順)

申込 : 6月11日(水)～6月20日(金)
コミセン窓口か電話で(☎0422-53-5311)

主催 : 桜堤コミュニティ協議会

協力 : 公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター