

第21回

からきだ菖蒲館 地域健康・医療講座



やってみませんか？

椅子に座って出来るヨガ

日 時：12月13日（日）14時半～16時

場所：からきだ菖蒲館ホール

定 員：申し込み先着20名（電話申し込みも可）

参加費：100円(保険代ほか)

動きやすい服装で、水分補給のお飲み物をご持参ください

講 師：堀井 祐介 氏

インド中央政府公認ヨーガインストラクター、ヨーガ療法士

主 催：唐木田コミュニティーセンター運営協議会

健康・スポーツ部会

問い合わせ・申込:

唐木田コミュニティーセンター運営協議会事務局

☎：042-338-6333

Mail: info@karakida.org