

心と体を整える

メンズヨガ



8月28日、9月11日
9月25日、10月9日
10月23日、11月13日
いずれも金曜日
午後1時30分～午後3時

場所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対象 市内在住の概ね65歳以上の男性（全6回参加できる人）

定員 15名

講師 前田 弘美 氏（ヨガインストラクター）

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、運動しやすい服装
汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

受講料 無料

申込み 7月10日（金）～7月17日（金）

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時

窓口・電話にて受付し、定員を超えた場合は抽選

※抽選結果は7月18日（土）以降、全員に連絡

します。

