

夏の暑さに負けない！

メンズヨガ

男性限定の講座です。
暑い夏を乗り切るための
体づくりをしましょう！



7月15日、7月22日、7月29日

8月5日、8月19日、8月26日

いずれも火曜日 14:00~15:30

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

内 容 からだと心の柔軟性を高める、ヨガの体験をします。

講 師 遠藤 孝之 氏 (ヨガインストラクター)

持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲料、動きやすい服装

受講料 無料

申込み 6月10日(火)~6月21日(土)

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、6月24日(火)以降、全員に連絡します。