

ヨガ講座

募集

- ◆と き 令和2年4月～令和3年3月 毎月第2・4土曜日
午後1時30分～3時（全24回）
- ◆ところ 作野福祉センター 2階 集会室
- ◆対 象 市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方
- ◆定 員 25名（※全回出席可能であることが原則）
- ◆講 師 米山 岳亨 氏（健康法インストラクター）
- ◆参加費 無料
- ◆申込受付 3/18(水)午前9時より 作野福祉センターにて受付



（先着順・電話不可・受付は各日午後5時まで）

- ◆持ち物・服装 運動のできる服装、素足または5本指の靴下
ヨガマットまたは厚手のバスタオル、飲み物

◆年間日程（全24回）

月	開催日（全て土曜日）	月	開催日（全て土曜日）
4	11日 25日	10	10日 24日
5	9日 23日	11	14日 28日
6	13日 27日	12	12日 26日
7	11日 25日	1	9日 23日
8	8日 22日	2	13日 27日
9	12日 26日	3	13日 27日

- ◆問い合わせ・申込み先 作野福祉センター TEL 72-7570