

今日からはじめるヨガ講座 ～体の歪みを改善しよう・前期～

無理なく続けられるヨガを行うことによって、体の歪みの改善に役立てます。

楽しく家庭でも続けられる内容となっています。

ココロとカラダの健康を考えておられる方、ぜひご参加ください。

日 程 : ①6月13日 ②6月27日 ③7月11日 ④7月25日
⑤8月8日 ⑥8月22日 ⑦9月12日 ⑧9月26日

【全8回】 第2・4金曜日

時 間 : 午後2時50分～3時50分

講 師 : 俣野 多映子さん (ヨガインストラクター)

定 員 : 20人 (先着順)

持ち物 : 運動しやすい服装 (原則、裸足で行います)、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、マスク (任意)

対象者 : 亀岡市内在住の60歳以上 (申込時) の人

受講料 : 2,000円

場 所 : 1階 コミュニティホール

申込み・問合せ

5月10日 (土) 午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。亀岡市中央老人福祉センターへ [総合福祉センター内 (午前9時～午後9時) 火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで]

TEL 24-0294 FAX 24-3071