

回覧

# チェアヨガ教室

ヨガは初めて…カラダが硬くて…という方も安心してできます

今回は足裏オイル  
マッサージも行い  
ます♡



地元のインストラクター-村上先生と一緒に日常生活  
で疲れたカラダもココロもゆっくりほぐしてみませんか



と き 令和6年11月9日(土)  
時 間 13:30~15:00(休憩含む)  
集合場所 勝谷地区公民館 第2和集会室  
講 師 村上 和代 先生(大工町)  
定 員 20名(先着順)  
参加費 無料  
持ち物 フェイスタオル・飲み物・動きやす  
い服装  
申込み先 勝谷地区公民館(84-2459)

勝谷地区公民館/実年部

