

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

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5月11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

