

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

1月から時間と曜日が
変更になっています。
お気をつけください！

千 エ ア ヨ ガ
教室

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7年3月19日（水）
 時 間 10：30～12：00（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

※諸事情により日程を変更する場合があります

他の地区に住んでおられる方も、勝谷地区公民館の事業にぜひご参加ください

詳しくはホームページ又は回覧をご覧ください

勝谷地区公民館 