

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 