

## 回 覧

## こわしがわ健康講座⑨



# ヨガ教室

★日 時・・・ **1月16日(金)**  
**10:00~11:00**

- ★場 所・・・ 小鷲河地区公民館 研修室
- ★講 師・・・ Fitness Ja-んぐる 宮脇 奈緒子さん
- ★参加費・・・ 500円
- ★持ち物・・・ タオル・ 飲み物（水分補給用）
- ★定員・・・ 25名（先着順）  
ヨガマットをお持ちの方はご持参ください
- ★参加申し込み・・・ 1月15日（木）までに公民館へ

### ～お知らせ～

今年度は毎月第3金曜日にヨガ教室を開催します。  
次回は2月20日(金)です。初めての方もお気軽にご参加ください。  
詳しくは公民館にお問合せください。

運動のできるゆったりとした  
服装でおいでください。



お申し込み・お問い合わせ  
小鷲河地区公民館

☎84-2054・FAX84-2060