

回 覧

こわしがわ健康講座⑩



ヨガ教室

★日 時・・・**2月20日(金)**
10:00~11:00

- ★場 所・・・小鷺河地区公民館 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・・・2月19日（木）までに公民館へ

～お知らせ～

※次回第2金曜日 3月13日(金)です。

参加者の方はお間違えのないようお越しください。
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
小鷺河地区公民館

☎84-2054・FAX84-2060