

# 深い呼吸でリラックス やさしいヨガ講座



浅くなりがちな呼吸を、ゆっくり、ていねいに整えていきます。  
ヨガが初めての方も、無理なく参加できます。

日時：6月4日(木)～7月2日(木)  
毎週木曜日 午後1時30分～3時30分【全5回】

ところ：手鎌地区公民館 和室  
対象：おおむね60歳以上の方  
定員：15人(応募多数の場合は抽選)  
受講料：1,000円(全5回分)  
持ち物：ヨガマット  
申込み締切り：5月27日(水)



【申込み・問合せ】手鎌地区公民館

TEL:0944-56-6008 FAX:0944-56-6824

メール:e-tegama01@city.omuta.fukuoka.jp



←こちらから  
申込みができます