

# ヨガ♥入門編

## Relax

心身の  
リラックス♪

身体の歪みを  
改善♪

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止になる可能性があります

**日時：6月22日(火)・6月29日(火) 全2回**  
**10:00~11:30**

**場所：上笹下地域ケアプラザ 多目的ホール**

**講師：あべ かおり 先生**

**定員：20名 参加費無料・申込必要** (ヨガ経験の少ない方)

**持ち物：長めのフェイスタオル (必ず)**

**バスタオル又はヨガマットお持ちの方はご持参ください**

【お申込・お問合せ】

上笹下地域ケアプラザ

☎ 769-0240



2回目終了後、ハーフティーを楽しむ時間も  
あります♡(2回目の終了時間は12:00頃です)

