回覧

公民館主催講座「ステップアップ講座」

ストレッチヨガ体験

寒い日がつづいていますが、家にこもっていませんか？

お家で出来るストレッチに、ヨガのポーズを取入れ、足先から指先まで

ゆっくりと動かし、体も心もぽかぽかになりましょう。

無理な姿勢はありません。 ぜひ、この機会にご参加ください。

日 時	1月25日（木） 午前10時～11時30分
場 所	町生涯学習センター 視聴覚室
講 師	ヨガインストラクター 徳山 小巻さん（芝原区）
持参品	ヨガマット、タオル、飲み物
参加費	無 料
定 員	15名程度（定員になりしだい締切）
申込開始	1月9日（火） 午前9時～

※ヨガマットをお持ちでない方はご相談ください。

★ 申込先・お問合せ 甲佐町教育委員会 電話（234－2447）