

ヨガビリー講座



体力に自信が無い方、身体の柔軟性や運動経験問わず、いくつになっても続けられる介護予防的ヨガプログラム

2/22,3/1,8,15(土)

12:00~14:00 全4回

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 30人

受講料 無料

会場 2階集会室

講師 須之内 美知子先生

持ち物 ヨガマット又はバスタオル

受付期間 2/3(月)~17(月)

(但し2/9(日)~12(水)は全館休館)

応募多数の場合2/18(火)抽選

抽選結果 館内掲示、X、電話でのお問い合わせにてご確認をお願いします

お申込み・お問合せ

花見川いきいきプラザ tel 043-216-0080